傳承百年的歷史 ▼ 歷久彌新的滋味







抹茶BOOK

日本百年老舖「辻利」傳授！



抹茶的30+種品味方法





用抹茶
製作各種
甜點與料理



擁有亮眼的鮮綠與濃醇的芳香，
在含入口中之前就已經讓我們深深著迷。
過去從中國傳入日本的抹茶，
如今除了做爲飲品飲用的濃茶與薄茶以外，
也能用來製作甜點和料理，用途千變萬化。
全世界都爲之風靡！



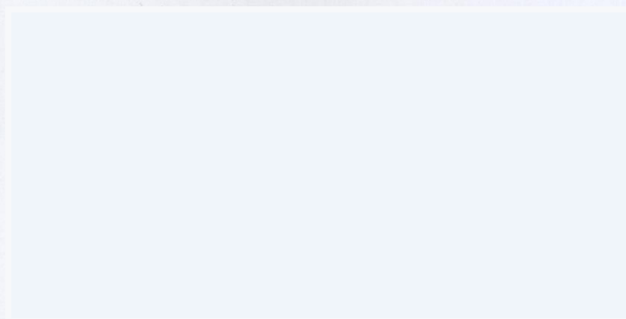


COVER DESIGN 甲虫影像 beetle.design@msa.hinet.net

傳承百年的歷史，歷久彌新的滋味。



抹茶BOOK





・前言・

聽到「抹茶」二字，你的腦海中第一個浮現的印象是什麼呢？
青翠的綠色、溫潤的甜味、微微的苦味以及豐富多變的香氣……
抹茶深不可測的魅力，深深吸引世人的眼光，
不可否認，抹茶這幾年已然成為世界的焦點。

本書邀請到日本百年老舖「辻利」為各位分享品味抹茶的知識，
從種植、製造到如何泡出味道香醇濃郁的抹茶，
希望大家能夠重新認識抹茶的基本常識。

此外，同時也介紹了能夠輕鬆品嚐抹茶色澤及香氣的
甜點和料理食譜，
讓大家在生活忙碌之餘，
在家也能做出好看又好吃的抹茶風味。

書中最後匯整了日本各大景點的咖啡廳、茶寮的情報，
以及台灣各地的抹茶甜點、輕食專賣店，
提供各位休閒時出遊的好去處，不妨抽空前往參觀喔！

那麼，就讓我們更輕鬆、更愉快地
將抹茶融入日常生活當中吧！

目錄

3 章 將抹茶用於料理調味





附錄

本書中的食譜使用方法
◉測量單位：1小匙=5ml，1大匙=15ml，1杯=200ml。◉雞蛋使用中等尺寸。◉在沒有特別指定的情況下，砂糖都選用日本上白糖。◉在沒有特別指定的情況下，鮮奶油都選用乳脂肪含量37%的動物性鮮奶油。◉微波爐的加熱時間是以600W機型為估算基準（若為500W機型請將時間增加1.2倍）。

＊本書中的情報皆為2019年9月情況。所有記載資訊與價格僅供參考，若有異動，以原店家為準。

品嚐抹茶的基本知識



為了能夠盡情品嚐抹茶，

先讓我們前往抹茶的世界一探究竟吧！

舉凡抹茶的成分、抹茶的作法、抹茶的品嚐方式，

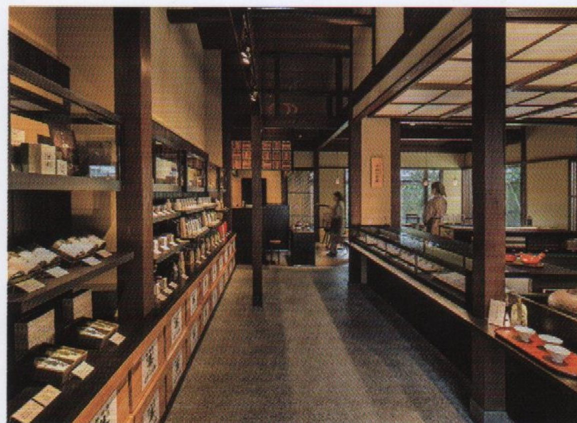
以及做成料理或點心時的注意事項等，

在此一一請教了日本老字號茶葉專賣店「辻利」。

【協助取材】

辻利

老字號茶葉專賣店「辻利」，是日本萬延元年(西元1860年)時，由第一代老闆辻利右衛門在自古即為日本茶文化中心的京都府宇治市所創建的。發展到現代，除了繼承本家的傳統，持續提供優質的茶葉之外，同時也以抹茶牛奶或甜點等形態不斷推出嶄新的抹茶風貌。以「辻利 宇治本店」為首，共有銀座店(參照P.94)等8家分店。





辻利 宇治本店

以「嚴選茶類大全」為宗旨，網羅多種茶類的茶葉專賣店。另外還設置了露天座位的茶房(參照P.94)。

shop data

日本京都府宇治市宇治妙樂156番地
電話：0774-94-6990
營業時間：10:00～18:00
(茶房參照P.94) 元旦休息
www.tsujiri.jp

1……讓世界為之瘋狂的「抹茶」魅力

在世界各國都大受矚目的抹茶。
它那奧妙的魅力究竟為何？

◉ 運用五感品味享受



以眼、鼻、舌充分享用
“美味”的大合奏

不僅僅用來當作飲品，其品嚐方式多元豐富，應用範圍也很廣泛，這是抹茶的特色所在。令人大為驚嘆的鮮豔綠色、清新的香氣以及鮮甜與苦澀高雅且絕妙的平衡……抹茶帶給人強烈的感官刺激，讓人在享用的同時，心靈也隨之變得更富足。

從「這些面向」開始品味正統抹茶

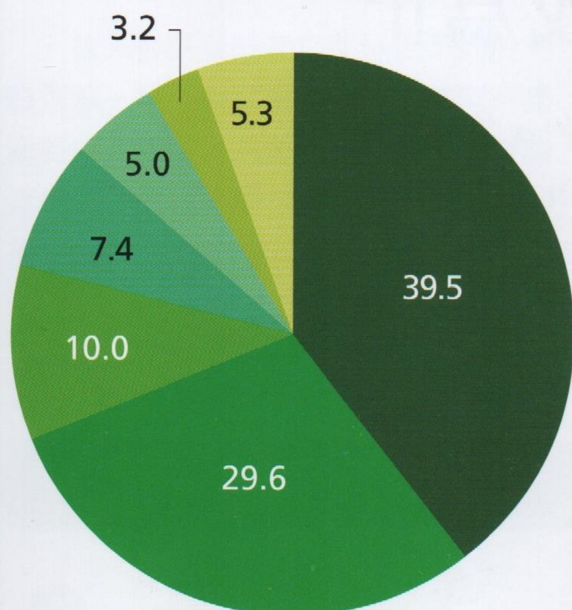
色 → 鮮豔的綠色

香 → 清新撲鼻的香氣

味 → 鮮甜與若有似無的苦澀(微苦)之間的平衡感

◉ 營養豐富又健康

【抹茶主要成分表(單位%)】



- 碳水化合物
- 蛋白質
- 單寧酸(包含兒茶素)
- 礦物質
- 水分
- 咖啡因
- 脂質

可以一次攝取
各種不同的營養成分！

以前的人把茶稱為「藥」。抹茶當中含有許多成分。單寧酸(包含兒茶素)造成了抹茶的「澀味」，咖啡因則是「苦味」的來源。至於蛋白質的原料胺基酸，則是以茶氨酸在抹茶當中的含量為最多，可製造出鮮味與甜味。此外，抹茶亦含有各種維生素。

磨成粉狀的抹茶，沖泡來喝就等於是直接喝下整片茶葉，因此有能將其中的營養素完全吸收的好處。

出處：《日本食品標準成分表2015年版(第七版)》
(抹茶100g當中的成分)

抹茶最讓人開心的優點！

普通茶葉  無法完整攝取茶葉的所有營養素

- 因為是飲用沖泡出來的液體，身體只能攝取到水溶性營養素。

抹茶  可以攝取到茶葉的所有營養

- 因為是連同茶葉本身一同飲用，所以不論營養素是否溶於水，都能被人體完整吸收。

例如：水溶性＝維生素C / 非水溶性＝維生素A、E。

2…… 小心地、細膩地，直到抹茶完成為止

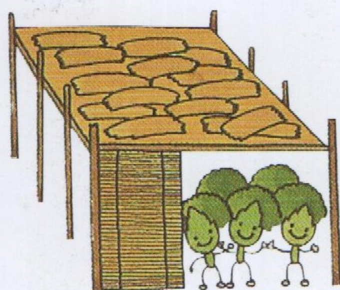
感覺好像知道卻又不太了解的抹茶製作方法。
在此逐一介紹從茶葉栽培到製作的所有流程步驟。

＊圖片來源／日本京都府茶協同組合出版的《宇治茶大好き》

【碾茶(抹茶)的加工步驟】

在「覆下園」進行栽培

1



每年4～5月期間，將整座茶園蓋上遮罩，進行「遮光培育」。

column

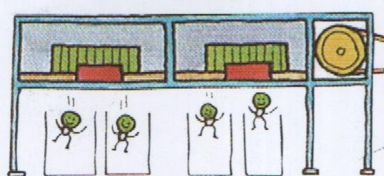
之所以在加蓋環境下栽種茶葉，是為了不讓「鮮甜」變成「苦澀」。

抹茶當中的鮮味成分，也就是胺基酸中的「茶氨酸」，只要一接觸陽光，就會轉變成一種會製造出澀味的多酚「兒茶素」。為了降低苦澀並帶出溫和的鮮味，故採用避開陽光的栽種方式。玉露和冠茶也都是在遮罩下進行栽培。

最終成品的製造過程

4

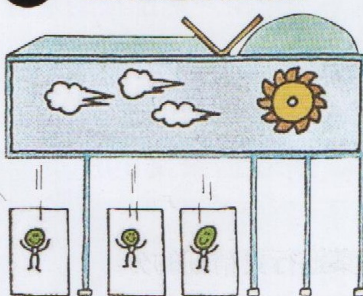
切碎機



將荒茶切細。

5

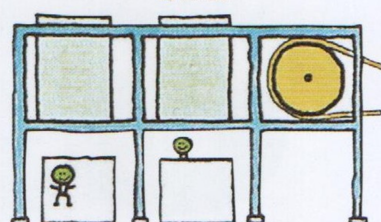
風力篩選機(風扇機)



利用風力，將切細的荒茶和莖進行分類。

6

分類機



形狀大小各異的茶葉全部混在一起，在此可以完美地進行分類。

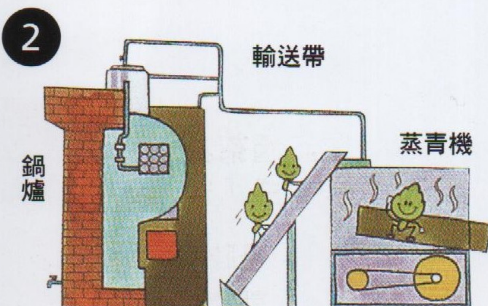
◉ 何謂抹茶？

將製造過程繁複的「碾茶」研磨成細粉的茶

抹茶從茶葉的栽種開始就不同於一般茶葉。當茶樹冒出新芽時，整座茶園都要搭棚遮蔭，避免陽光直射，然後再逐步加強遮蔽，培育成長(圖❶)。摘下茶葉蒸熟，不經揉捻直接進行乾燥(圖❷・❸)，便完成了「碾茶」的荒茶(經過一次加工，最終加工之前的茶葉)。隨後將荒茶細切，再把去除了莖和葉脈(圖❹～❽)的碾茶研磨成微米單位的超細粉末(❾)，抹茶才算是大功告成。

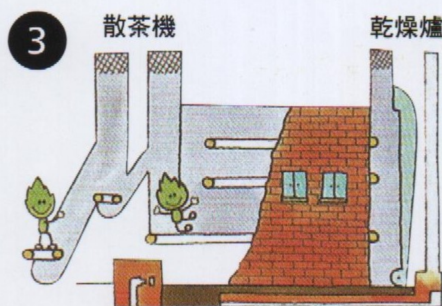
荒茶的製造過程

❷



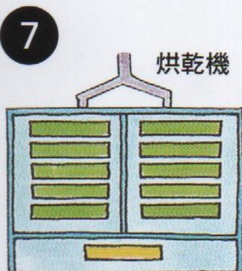
將採收回來的茶葉自動送進蒸青機，進行蒸青。

❸



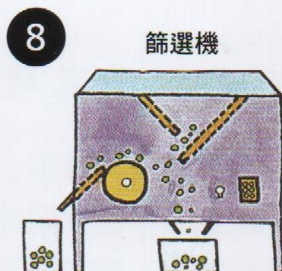
茶葉蒸好後不進行揉捻，直接平鋪成一整片之後，運用輻射熱烘乾，完成荒茶。

❼



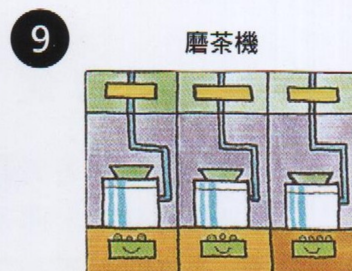
烘乾茶葉，引出茶的香氣。

❽



將茶葉進行更精細的分類，去除老茶葉和莖。

❾



放入茶磨，細磨成抹茶粉。

→ 完成！

3……「薄茶」與「濃茶」，

薄茶



清新舒暢的飲用口感與清爽明朗的風味

說到抹茶，一般而言指的都是「薄茶」。用茶筅點出細緻的泡沫，連茶一起含入口中，就能馬上感受到清爽的香氣和溫潤的苦味緩緩擴散。平常的下午茶時間也能輕鬆享受抹茶的方式之一。

兩種不同的滋味

直接品嚐抹茶的兩種方法。
截然不同的抹茶風味，一定會讓您驚訝。

濃茶



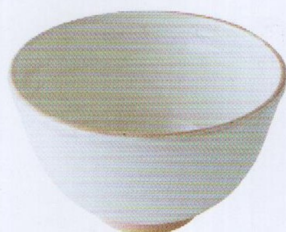
隱藏在濃厚滋味當中的豐富香氣與鮮味

使用了大量高級抹茶，用來招待貴客的「濃茶」。在多量的抹茶當中加入少量熱水，用茶筅進行攪拌，使濃度成為薄茶的3倍左右。滋味黏稠濃厚卻不苦澀，口中瀰漫香醇的鮮味，最後則是抹茶的香氣擴散開來。

4…… 第一次就上手：抹茶的點法・攪拌法

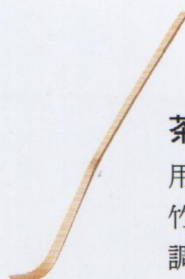
不必想得太複雜，在平常喝茶的時候隨時都能動手做。
在此介紹初學者也能泡好茶的方法。

◉ 關於道具



抹茶茶碗

從便宜貨到高級品，不同的外觀、價格應有盡有。只要尺寸大小不會妨礙茶筅運用，不是專用茶碗也OK。



茶杓

用來挖取抹茶粉、放入茶碗的竹製工具。比普通湯匙更容易調整抹茶粉的用量，使用起來也很方便。



抹茶專用篩

用來打散抹茶粉結塊的工具。使用附贈的竹片，透過極細的篩網進行過篩，就能讓落下的抹茶粉變得鬆散。如果沒有，也可以用濾茶器代替。



茶筅

點茶時用來攪拌或推揉的竹製工具。末端的竹籤根數各有不同，基本上數量越多，就越能點出細緻的氣泡。末端很容易折彎甚至折斷，要特別小心。

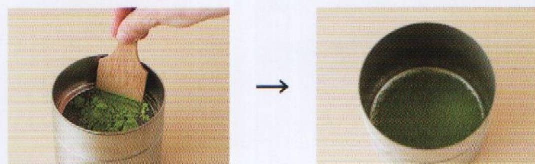
其他

磅秤（用來正確測量用量，最好是電子秤）、量杯等（用來測量水量以及倒入碗中）。

◉ 點茶、攪拌之前的準備

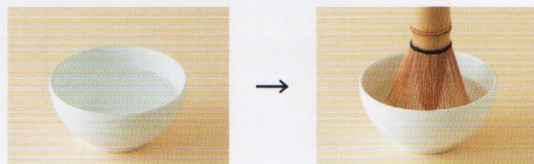
【將結塊的抹茶粉打散】

剛開封的抹茶粉通常都會有小小的結塊，如果直接拿來用，粉會殘留在舌頭上，變成口感極差的抹茶。將抹茶粉過篩，打散結塊顆粒，就能創造出截然不同的美味。

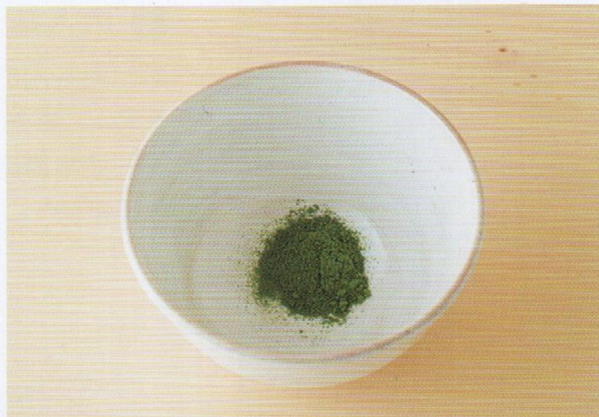


【把茶筅浸在熱水裡軟化】

由於茶筅末端非常纖細易斷，所以在使用熱水溫熱茶碗的同時，順便把茶筅末端浸在熱水裡幾分鐘。用手摸摸看，確認末端變得柔韌即可。



薄茶的點法



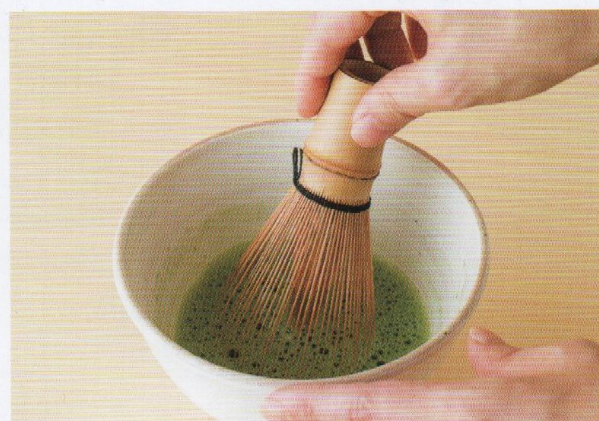
❶ 放入抹茶粉

量出薄茶用的抹茶粉2g(約2茶杓)。將茶碗中用來溫熱茶碗的熱水倒掉，擦乾水分，放入抹茶粉。



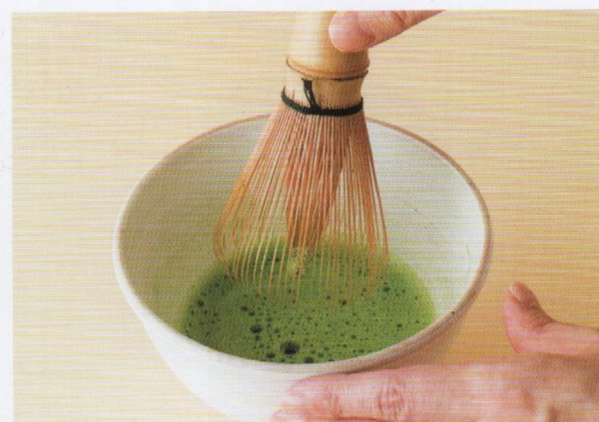
❷ 倒入熱水

準備好80℃左右的熱水，在茶碗中倒入60ml。



❸ 用茶筅點茶

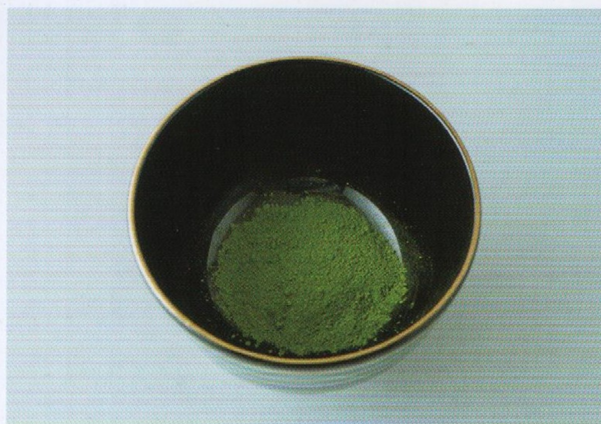
剛開始先用茶筅緩緩混合抹茶粉和熱水，讓抹茶粉溶化，接著再以一定的速度前後擺動手腕，用茶筅持續點茶，直到表面覆蓋一層細緻泡沫。



❹ 緩緩地收回茶筅

最後在抹茶表面稍微攪動，然後緩緩地從正中央舉起茶筅做收尾。

濃茶的點法



❶ 放入抹茶粉

量出濃茶用的抹茶粉4g(約4茶杓)。將茶碗中用來溫熱茶碗的熱水倒掉，擦乾水分，放入抹茶粉。



❷ 倒入少量熱水，用茶筅拌勻

準備80℃的熱水40ml，剛開始先在茶碗中倒入5～10ml的熱水，以茶筅緩緩地攪拌，避免抹茶結塊。



❸ 將剩下的熱水倒入繼續攪拌

倒入剩下的熱水，緩緩攪拌。不同於薄茶，濃茶不需要打出泡沫，等抹茶的濃稠度變得像是冰淇淋開始溶化的感覺便大功告成。



在喝剩的濃茶裡
加入熱水後進行點茶，
就能做成薄茶再次享用！

讓我們更輕鬆自然地
享用抹茶吧！

～瓶裝雪克抹茶～

● 作法


1
量出3g抹茶粉，放進保溫瓶。


2
放入適量的冰塊。


3
加水至保溫瓶的八分滿。


4
上下搖動保溫瓶，進行攪拌。


確實有泡沫！

表面充滿泡沫，還能嚐到濃郁的滋味。要飲用的時候最好再搖一下。

＊請盡快喝完！

只要放入材料搖一搖！
出門在外也能輕鬆享用的冰涼抹茶

「就算不在家也想喝抹茶！」，如果您有這樣的想法的話，本書最推薦的喝法是放進瓶子裡，做成雪克抹茶。只要把抹茶粉、冰塊和水放進保溫瓶，用力搖一搖即可。冰塊發揮了茶筅的作用，對整體進行攪拌，最後就完成清爽又好喝的冰抹茶。

＊在此使用500ml的不鏽鋼保溫瓶。

5…… 品茶小知識：尋找符合口味的抹茶

不同種類的「抹茶」各自擁有不同的風味。
在此整理出如何尋找符合自己喜好的抹茶的祕訣。

◉ 決定抹茶風味的關鍵是？

根據抹茶的品質等級和用途來挑選

抹茶會根據茶葉的產地、生產者，以及栽培、製造過程當中花費多少時間精力，區分為不同的品質等級。另外還會根據飲用時採用的點茶或攪拌方法，分成「薄茶專用」及「濃茶專用」的抹茶粉，風味也各異。跟薄茶用抹茶粉相比，濃茶用抹茶粉的苦味較低，可以嚐到高雅的鮮味，屬於高級品。

雖然品質的高低會直接反映在價格上，不過還是建議從眾多品牌當中多方嘗試，找出自己喜歡的口味。



「辻利」的抹茶有12種之多！

辻利的基本款抹茶粉有12種，分成「薄茶專用」、「濃茶專用」和「上級品」。在此介紹其中的代表性商品。



「薄茶專用」和「濃茶專用」可透過外包裝紙條的綠色深淺度來辨認！

【辻利的主要商品】

●**薄茶專用代表**「榮之白」

鮮味與高雅苦味之間的平衡恰到好處的一款商品。
30g／辻利



「薄茶專用」和「濃茶專用」抹茶粉的差異處

薄茶專用  做成薄茶時會呈現出恰到好處的味道

- 鮮味與淡淡苦味之間有著絕妙的平衡。
- 以低價位～中價位的抹茶品質為主。

濃茶專用  做成濃茶時會呈現出恰到好處的味道

- 即使泡得極濃，依然沒有絲毫刺激感或雜味。
- 高級品，講究風味的高品質。

column

如果用「薄茶專用」的抹茶粉泡濃茶會怎麼樣？

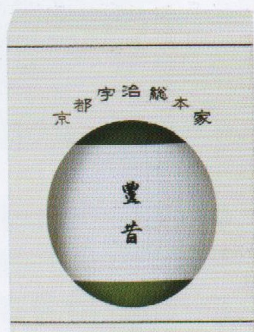
「薄茶專用」的抹茶粉，選用的是使用適量熱水點茶時，鮮味和苦味能夠保持均衡的抹茶粉。若是只用少量熱水攪拌，苦味會殘留在口中，失去味道的平衡。相反地，「濃茶專用」的抹茶粉品質比較好，味道更為圓潤，所以泡成薄茶的時候會只剩下鮮味而缺乏餘韻，同樣也失去了味道的平衡。因此選擇符合用途的抹茶粉是非常重要的。

●上級品「千代昔」

創新農家花費一年全力製作的最高品質。
30g・附包裝盒／辻利

●濃茶專用代表「豐昔」

具有鮮味以及淡淡的高雅餘韻。
30g／辻利





6…… 品茶小祕訣：盡情享用抹茶的方法

抹茶也很適合用來製作甜點或料理。
善加利用它獨特的風味，讓餐點變得豐盛吧！

◉ 如果要用來製作甜點 & 料理

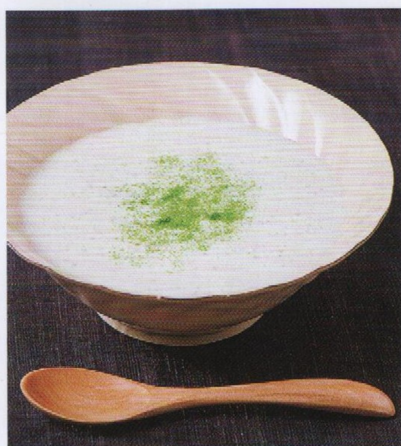
與什麼搭配都很適合
鮮豔的綠色與抹茶的風味

如果想要品嚐抹茶不同的風味，最好的方法就是用來製作甜點或飲料，活用於日常料理之中。抹茶鮮豔的綠色以及獨特的香氣和滋味，一定能為餐桌帶來新鮮的風貌。



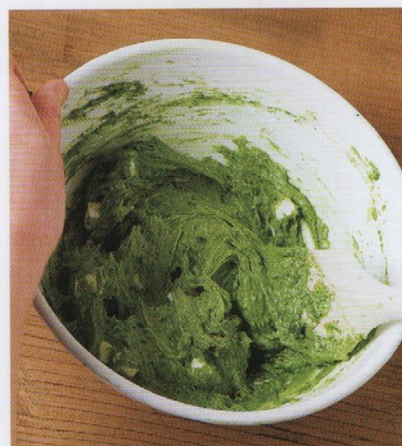
【推薦的使用方式】

■ **輕輕撒上少許**



建議在湯品或冰品裡直接撒上抹茶粉。舌頭一接觸抹茶粉，就能直接感覺到它獨特的風味。

■ **加入其他食材當中攪拌**

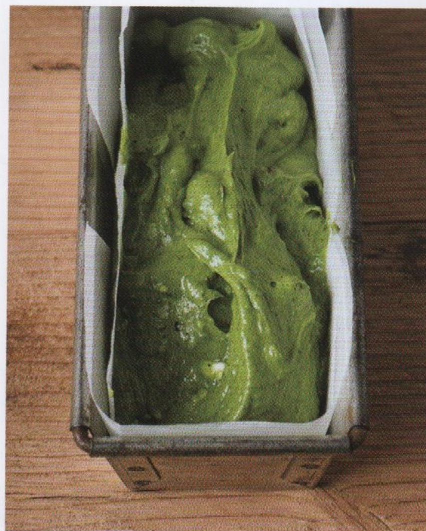


與其他食材一起攪拌時，抹茶的香氣容易減弱。建議使用澀味或苦味較明顯的抹茶粉，如此一來整體拌勻之後，味道就會變得剛剛好。1～3章所使用的抹茶粉，全部都是一般價格的薄茶專用抹茶粉。

◉ 用來做甜點或料理之前的事前準備

不管是哪一道食譜
都要記得做好下列準備

使用抹茶粉製作甜點或是料理時，下列兩點是「事前一定要知道的重點」。只要稍微花一點工夫，就能更深刻地感受到抹茶的魅力。



【將抹茶用在甜點或料理時的處理方式】

■ 抹茶粉一定要過篩，打散所有結塊



和「點茶」及「攪拌」的時候一樣，抹茶粉當中若是殘留結塊，就會變得不容易融入其他材料中，導致成品不盡理想。製作前，一定要用濾茶器或網眼較小的篩子過篩抹茶粉。如果需要和低筋麵粉等粉類混合使用，全部一起過篩會更方便。

■ 和其他材料混合時，要分次少量進行攪拌



抹茶粉的特徵就是和其他材料一起混合的時候，會出現難以攪拌均勻的現象。若是先加入少量過篩好的抹茶粉攪拌均勻，再把剩下的加入攪拌，這樣就不會失敗。至於油脂或黏度較高的材料則相當容易攪拌均勻，所以可以直接過篩加入。抹茶粉在冷水中不易溶化，建議使用微溫的熱水。

matcha column 1

深入瞭解抹茶的Q&A

Q. **「粉茶」和「粉末茶」有差嗎？**

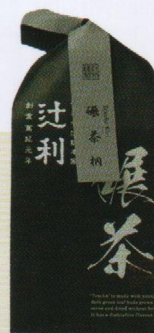
A. **製法與加工方法完全不一樣**

「粉茶」是在煎茶等各種茶葉的製造過程當中刻意去除的，大約2～3mm左右的茶粉，用茶壺沖泡。而「粉末茶」則是將不特定種類的茶葉加工成粉末狀，用熱水或常溫水溶解飲用。

Q. **不能直接飲用碾茶嗎？**

A. **當然可以**

抹茶的原料「碾茶」，一樣可以直接泡來喝。葉片雖然非常薄，但有豐富的鮮味和濃厚的香氣。除了用熱水沖泡之外，也建議使用冷水浸泡進行冷萃。



碾茶桐
袋裝40g／辻利

Q. **已經開封的抹茶要怎麼保存呢？**

A. **原則上建議「盡快使用完畢」**

乾燥粉末狀的抹茶粉，很容易因為溫度和濕度而變質，所以一定要小心保存。注意包裝上的保存期限，開封之後盡快使用完畢。如果有剩下，務必密封以避免香氣流失。另外，抹茶粉一旦照到陽光就會褪色，所以一定要收藏在陰涼處，並盡快使用完畢。

Q. **放在冰箱冷藏保存結果卻受潮了**

A. **為了避免受潮，請讓抹茶習慣常溫**

夏天氣溫較高的時候，總想放進冰箱冷藏。如果抹茶粉一拿出冰箱就立刻開封的話，很容易凝結水氣而導致受潮。為了避免受潮狀況發生，從冰箱拿出來後不要立刻開封，暫時先放置室溫下，等回復常溫再打開會比較好。

1章

抹茶口味的
清涼甜點
&
飲品

在清爽的風味之後，一抹淡淡的苦味緊隨其後……
試著將香醇的抹茶做成冰涼甜點好好享用吧！
也在此介紹各有特色的薄茶和濃茶，
在家完成如同咖啡店特製menu般的自創飲品。

1. 抹茶豆腐提拉米蘇

◆ **材料**（150ml杯子 4個份）

《起司糊》
馬斯卡彭起司…200g
砂糖…30g
嫩豆腐…100g
蛋… 1顆
Ⓐ 鮮奶油…100ml
　 砂糖… 2大匙

蜂蜜蛋糕（市售品）… 2片
抹茶粉… 2小匙
溫水… 2大匙

《裝飾用》
抹茶粉…適量

◆ **事前準備**

- 將馬斯卡彭起司放置室溫下。
- 準備一盆冰水。

◆ **作法**

1　製作起司糊：將馬斯卡彭起司和砂糖放入調理盆，用橡皮刮刀攪拌成乳霜狀。

2　加入豆腐和蛋，用打蛋器攪打至均勻滑順。

3　將A放入另一個調理盆，底部墊在冰水裡，打發至九分後加進②，攪拌均勻。

4　將蜂蜜蛋糕切成4等分，整齊排列在方盤上。

5　將抹茶粉過篩倒入另一個小碗，邊加入少量溫水邊用湯匙攪拌，避免結塊，最後淋在④上。

6　將⑤的蜂蜜蛋糕各放入4個杯子的底部，在上方依序填入一半的③、剩下的⑤以及剩下的③，每個杯子皆等量。

7　食用之前撒上裝飾用的抹茶粉。

point · 1



將起司糊材料完全拌勻後才能加入打發的鮮奶油霜

在混合好的馬斯卡彭起司和砂糖裡加入豆腐和蛋攪拌時，必須仔細攪拌到如同照片所示的平滑程度，才能加入鮮奶油霜混拌。

point · 2



將溫水分次少量地加進抹茶裡

即使溫水只有2大匙，一次全部倒進去的話，仍會造成抹茶粉結塊。請把水分次加入過篩好的抹茶粉裡攪拌，直到攪拌均勻。

讓抹茶完全滲入蜂蜜蛋糕，
在人氣甜點當中增添日式風味。
豆腐起司糊柔和香甜，
入口清爽又美味。



2. 抹茶蕨餅

◆ 材料（2人份）

蕨餅粉…40g
水…160ml
抹茶粉… 2小匙
砂糖… 2大匙
黃豆粉…適量

◆ 作法

1 將蕨餅粉和水倒入鍋中，放置1～2分鐘，再用橡皮刮刀仔細攪拌直到粉末完全溶化。

2 加入砂糖，開中火，用木杓仔細攪拌。當整體變得黏稠時關火，過篩加入抹茶粉。仔細攪拌均勻後再次開小火，繼續攪拌。

3 當粉糰顏色改變後3～4分鐘，整體開始出現透明感的時候，把粉糰放入用水沾濕的淺方盤裡，平鋪成2～3cm厚。

4 溫度稍降後用保鮮膜蓋起來，放進冰箱冷藏30分鐘以上，食用前切成容易入口的大小並盛盤。可依個人喜好撒上黃豆粉，淋上黑糖蜜也很美味。

＊蕨餅若是在冰箱裡冷藏太久會影響口感，請務必注意。

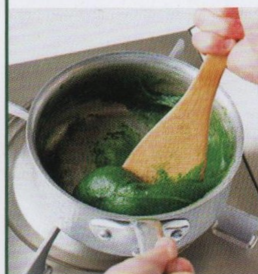
point・1



抹茶粉要在關火之後再加入

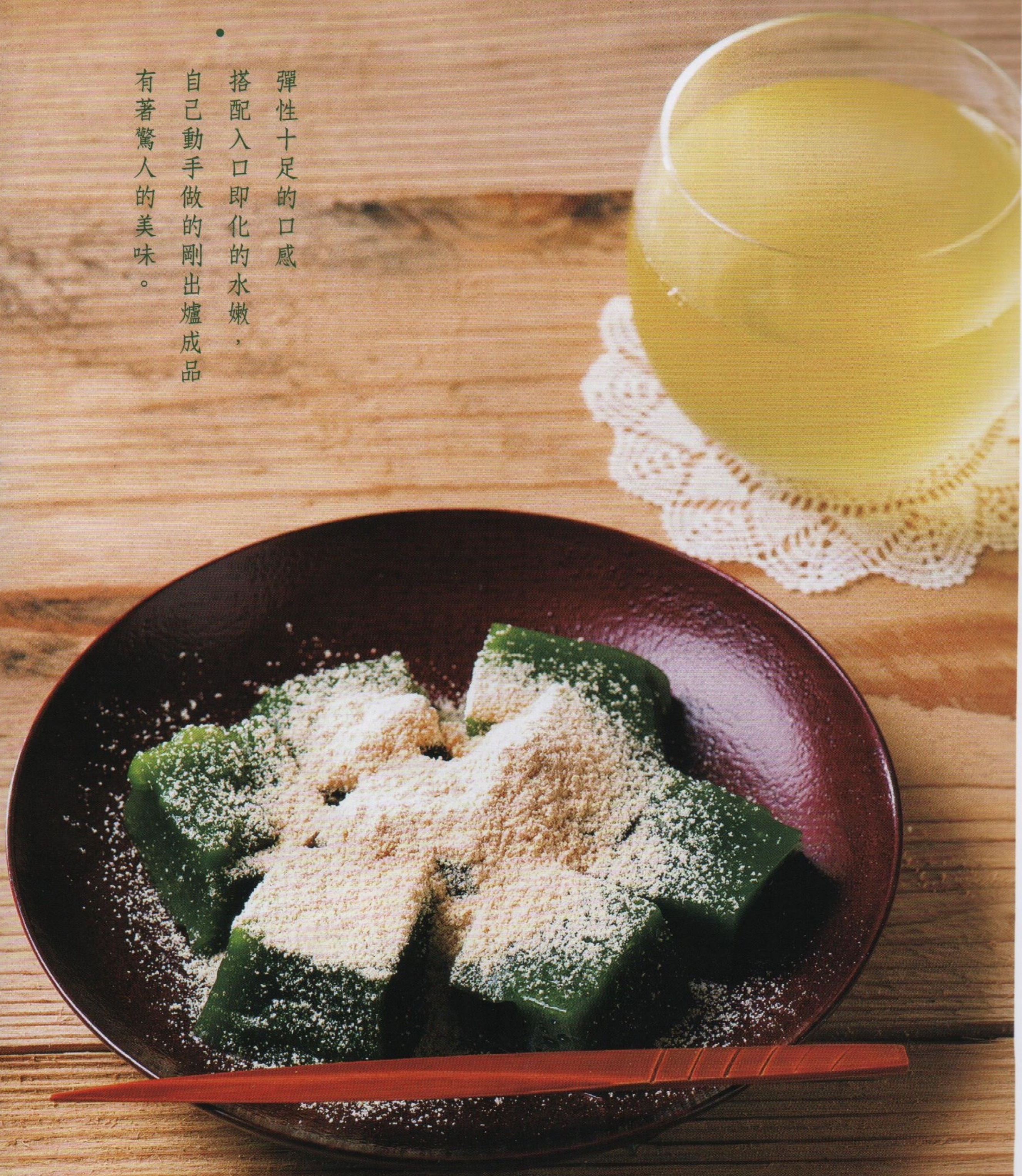
當粉糰開始稍微變硬，就關火並加入抹茶粉。由於過篩抹茶粉的時候無法進行攪拌，所以要等關火之後再進行。

point・2



持續不斷地攪拌，讓粉糰變得柔軟平滑

即使黏度不斷增加，也要持續進行攪拌，讓整體變得更均勻。從一開始的白色，攪拌到出現透明感，最後粉末完全消失。



彈性十足的口感
搭配入口即化的水嫩，
自己動手做的剛出爐成品
有著驚人的美味。

3. 濃抹茶冰淇淋

◆ **材料（容易製作的份量）**

抹茶粉… 2大匙
鮮奶油…100ml
煉乳…50ml
蛋… 1顆

◆ **事前準備**

- 過篩抹茶粉。

◆ **作法**

1 把所有材料放入食物調理機，持續攪拌直到變得均勻滑順。

2 把①裝進厚的夾鏈袋裡，放在淺方盤上，配合方盤的大小鋪平，放進冰箱冷凍。

3 冷凍 2～ 3小時讓②稍微變硬之後，隔著夾鏈袋加以搓揉軟化，移至其他容器再冷凍 1小時，直到中心也結凍。

＊冷凍時間僅供參考，可隨個人喜好之軟硬度調整。

point



搓揉軟化
讓口感變得更順口

中途進行搓揉，讓空氣得以進入，使口感變得更滋潤。由於含有乳脂肪，冷凍後的硬度大概是用手就能搓揉的程度。

讓抹茶愛好者
按捺不住的濃厚滋味。
只需要攪拌、冷凍
和搓揉的超簡單食譜。



4. 抹茶口味越南甜湯

◆ **材料（2～3人份）**

椰奶…200ml
抹茶粉… 2小匙
煉乳… 3大匙
冰塊…適量
甘納豆、水煮南瓜、
　鳳梨、寒天果凍、
　椰果等自己喜歡的配料…各適量

◆ **事前準備**

- 將配料切成適合入口的大小。

◆ **作法**

1　將抹茶粉過篩倒入調理盆，分次少量加入煉乳進行攪拌，避免結塊。加入椰奶混合均勻。

2　把冰塊放進厚的夾鏈袋，用湯匙背面打碎。

3　在杯子裡放入喜歡的配料、①和碎冰塊，攪拌均勻之後食用。

point



用湯匙背面
敲碎冰塊

為了不讓冰塊在敲碎的過程中到處亂飛，可先裝進夾鏈袋，再用湯匙背面敲打，就能打得粉碎。不需要太用力。



椰奶的香甜和多變的滋味，
為抹茶的風味增色不少。
試著把越南甜湯
改變成清爽的綠色吧！

5. 抹茶生巧克力

◆ **材料(11.5×14.5×高 2cm淺方盤 1個份)**

白巧克力…120g
鮮奶油…60ml
抹茶粉… 2小匙
奶油…20g

《裝飾用》
抹茶粉…適量

◆ **事前準備**

- 奶油放在室溫下軟化。
- 淺方盤鋪上烘焙紙。
- 將白巧克力切碎。

◆ **作法**

1 將鮮奶油倒進稍大的調理盆內，過篩加入抹茶粉，輕輕攪拌均勻。

2 加入巧克力，不要蓋上保鮮膜，用微波爐加熱20～40秒，靜置 5分鐘。

3 等巧克力變軟之後，把奶油切成 4～ 5等分加進去，用橡皮刮刀緩緩攪拌讓兩者融合。

4 倒進淺方盤，蓋上保鮮膜，放進冰箱冷藏 1小時以上使其凝固。

5 將巧克力連同烘焙紙一起取出，放在砧板上，切成容易入口的大小，或是用造型模具切好。過篩撒上裝飾用的抹茶粉。

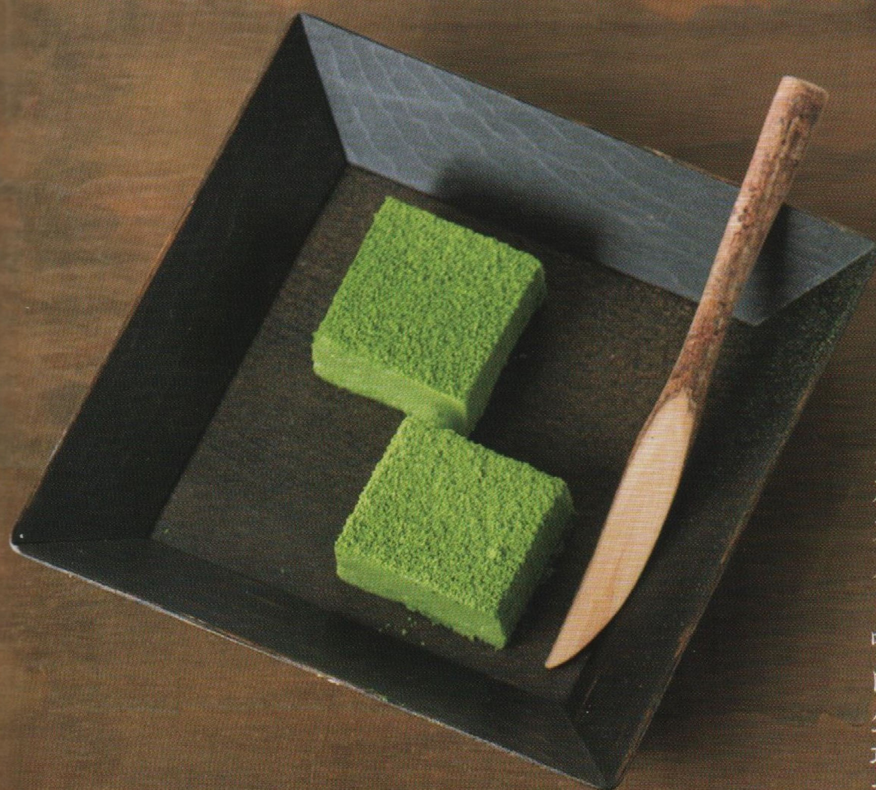
＊事先將模具泡入溫水加熱，擦掉水分之後再裁切，就可以切得很漂亮。

point



用微波爐加熱到不至於沸騰的程度

用微波爐加熱巧克力的時候，只要看到邊緣開始冒泡就要立刻停止加熱。一旦沸騰就會出現油水分離現象，要多加小心。







使用白巧克力，
讓新鮮的抹茶香氣及
原本若隱若現的苦味變得更突出，
屬於大人口味的生巧克力。



6. 宇治牛奶刨冰

◆ 材料（1人份）

抹茶粉… 1大匙
白糖蜜… 3大匙
冰塊、煉乳…各適量

◆ 事前準備

- 準備刨冰機。
- 做好白糖蜜。

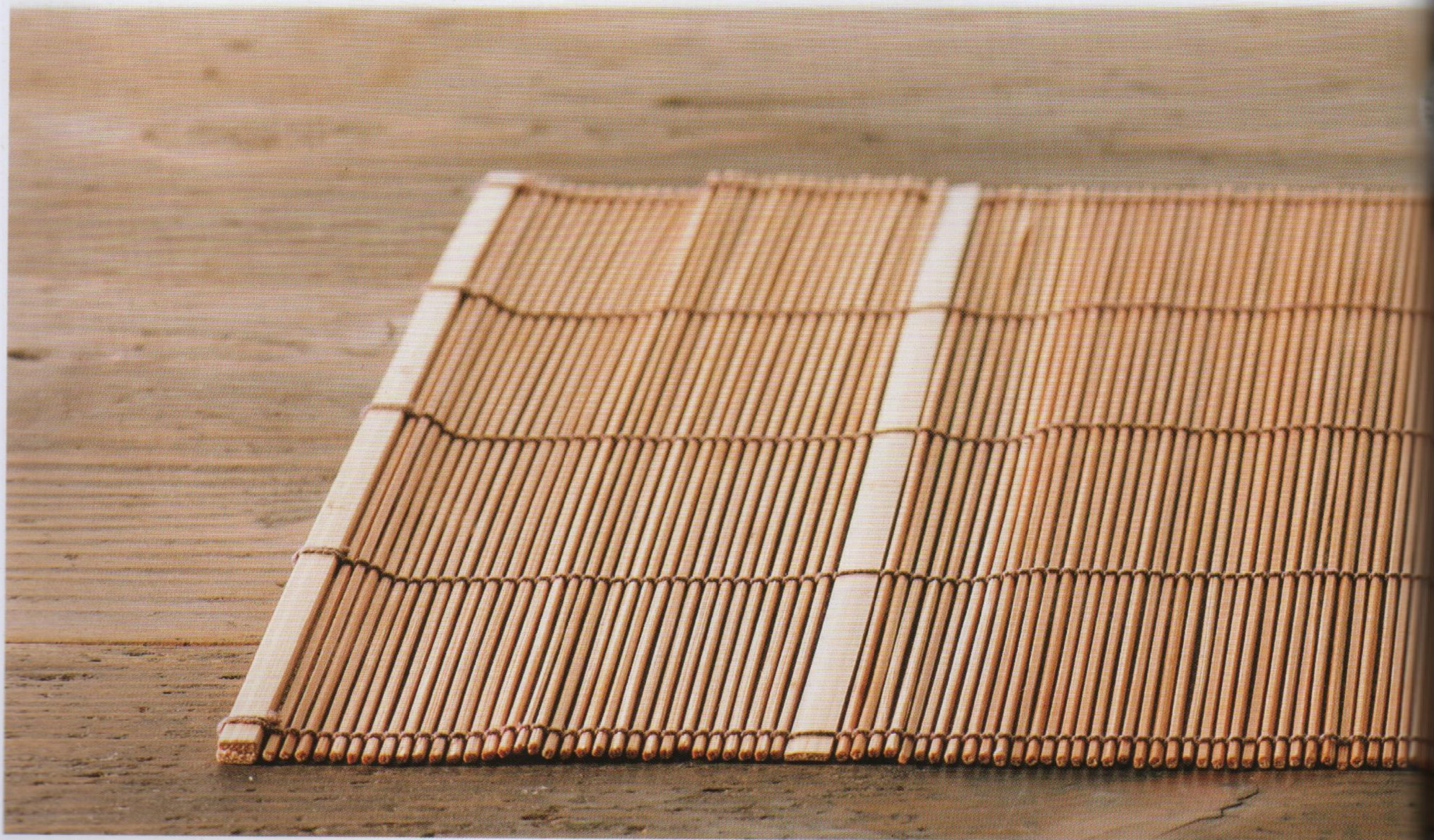
白糖蜜的作法（容易製作的份量）
將120g細砂糖和100ml水放入鍋中，開中火，邊攪拌邊融化砂糖。沸騰之後轉小火，煮1～2分鐘後關火。

◆ 作法

1　將抹茶粉過篩倒入調理盆內，加入1大匙白糖蜜攪拌，小心避免結塊，再分次少量加入白糖蜜。

2　在容器底部放入少許①，刨入刨冰，用湯匙背面稍微壓實，再淋上少許的①，刨入刨冰，最後淋上剩下的①及煉乳即完成。

＊白糖蜜可在常溫下保存1個月。



point



抹茶糖漿
夾在刨冰中間最理想

盛裝刨冰時，可稍微把冰壓實並淋上抹茶糖漿，然後再盛滿刨冰。不僅每處都能吃到抹茶，而且刨冰也比較穩固，一舉兩得。

不論外觀或滋味都清涼爽快的夏季風味。
只需要事先備好白糖蜜，
在食用的前一刻進行攪拌製作，
就能完整享受到抹茶的香氣。





7. 抹茶水果三明治

◆ **材料（2人份）**

吐司(薄片)… 4片
草莓(小)…18～20顆
植物性鮮奶油…100ml
砂糖… 2大匙
香草精…少許
抹茶粉… 1/2小匙

◆ **事前準備**

- 準備好大小可以包住兩片重疊吐司的保鮮膜2張。
- 在調理盆內裝好冰水。

◆ **作法**

1 將鮮奶油、砂糖和香草精放入調理盆內，過篩加入抹茶粉，再用打蛋器輕輕攪拌均勻。

2 把①的底部浸在冰水裡，打發至九分發，提起打蛋器呈尖勾狀、尖端挺立不下垂。

3 在2片吐司上分別塗抹1/4量的②，並各別放在2張保鮮膜上。

4 把6顆草莓排列在吐司③上，其他草莓則是切成小塊，放在空的位置。把剩下的②各自抹上2片吐司，填滿草莓之間的空隙，然後蓋上另1片吐司，最後用湯匙背面抹平被擠出來的奶油。

5 用保鮮膜整個包起來，放進冰箱冷藏1小時以上。吐司去邊，切成3等分並讓草莓切面清楚可見。

point



配合吐司的切法
決定草莓的排列方式

考量到草莓切面的呈現方式進行排列，這次是把吐司切成3等分，所以排列成左圖的樣子，橫切後就會呈現右圖的切面。



草莓切面超級可愛，
做成人人喜愛的水果三明治再搭配適合
所有水果的抹茶鮮奶油霜，完成一道創意料理。
還能根據不同季節將草莓換成桃子或西洋梨。



日西合併的果凍新作法，
帶來前所未有的Q彈口感。
盡情享用濃厚抹茶和水嫩桃子
交織而成的合奏吧！

8. 抹茶桃子果凍

◆ 材料(220ml杯子 2個份)

《抹茶果凍》
抹茶粉… 2小匙
葛粉…30g
水…300ml
細砂糖…30g

《桃子果凍》
桃子(罐頭，純果肉)…40g
葛粉…30g
桃子罐頭汁…與水混合成300ml
檸檬汁…少許

《裝飾用》
Ⓐ 鮮奶油…50ml
　 細砂糖… 1小匙
薄荷…適量

◆ 事前準備

- 將裝飾用的A放進調理盆，稍微打發，再放進冰箱冷藏。
- 將桃子切成容易入口的大小。

◆ 作法

1　製作抹茶果凍：將葛粉和水放入鍋內靜置1～2分鐘，再用橡皮刮刀攪拌至粉末完全溶化。

2　加入細砂糖，開中火，用橡皮刮刀邊攪拌鍋底邊熬煮。等整體出現透明感、變得濃稠之後轉小火。

3　將抹茶粉邊過篩加入邊攪拌，等徹底攪拌均勻後關火。

4　將鍋底墊在冰水裡，持續攪拌直到果凍液冷卻。

5　等量裝入杯中，放進冰箱冷藏。

6　製作桃子果凍：將作法①、②的水和細砂糖換成桃子罐頭汁，同法做到②之後離開火源，加入桃子和檸檬汁攪拌。同作法④進行冷卻，等量裝入⑤的杯子裡。放進冰箱冷藏 1小時(＊)。

7　將裝飾用的鮮奶油填至杯緣高度，依個人喜好放上薄荷裝飾。

＊冷藏時間若是過長，可能會讓果凍變得混濁，注意不能冰太久。

point

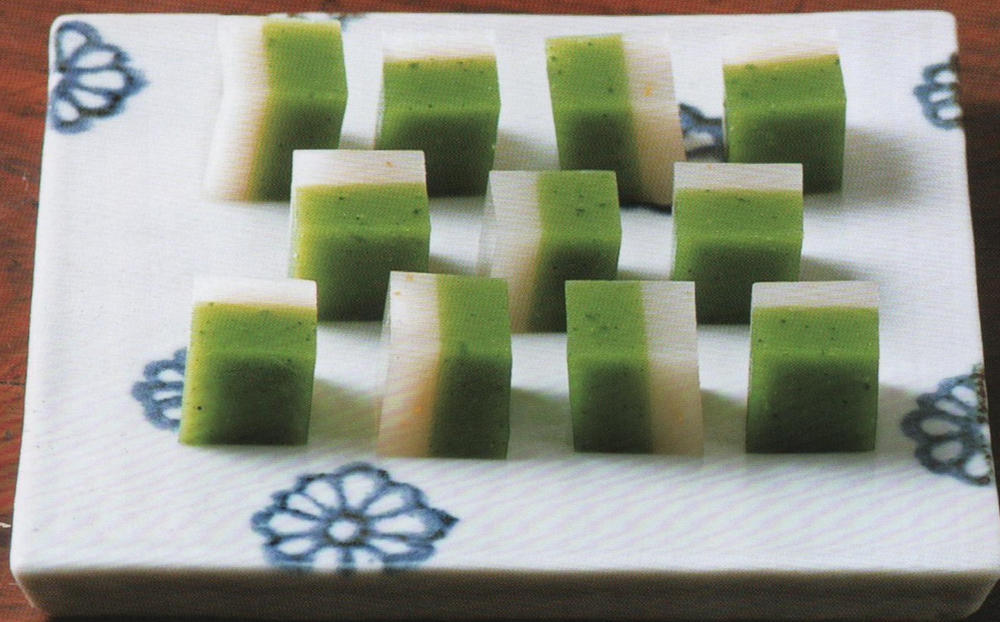


等葛粉變得濃稠
就過篩加入抹茶粉

過篩加入抹茶粉的最佳時機如同左圖所示，也就是當葛粉開始出現透明感的時候。請轉小火，迅速將抹茶粉過篩加入並攪拌。

不論疊高或並排都生動有趣，外觀非常可愛的雙層羊羹。白色的部分，是加進了與抹茶非常搭配的柚子皮製作而成。





9. 柚香抹茶一口羊羹

◆ **材料(15×21×高3cm淺方盤1個份)**

白豆沙餡(市售品)…150g
水…200ml
砂糖…2大匙
寒天粉…4g
抹茶粉…2小匙
柚子皮
(或是檸檬皮，需切碎)…適量

◆ **作法**

1 將水、砂糖和寒天粉倒入鍋中混合輕攪。開中火，煮至沸騰後轉小火，繼續煮1～2分鐘，小心不要讓鍋底燒焦。加入白豆沙餡攪拌，煮1～2分鐘後關火。

2 把1/4量的①倒入淺方盤，撒上柚子皮，靜置待其凝固。如果不容易凝固，就把方盤底部墊在冰水裡。

3 從剩下的①挖出2大匙，放入另一個調理盆內，過篩加入抹茶粉並攪拌均勻，小心避免結塊，放回①中，攪拌均勻後倒在②的上面。

4 依個人喜好放進冰箱冷藏，切成容易入口的大小。

point



攪拌豆沙餡的時候
先用少量液體進行攪拌

豆沙餡不要直接加進寒天液裡，先在調理盆內放入3大匙寒天液，攪拌均勻後再放進剩下的寒天液，這樣會比較容易混勻。

10. 生薑抹茶蜜配葛粉條

◆ 材料（12.5×15.5×高 3cm淺方盤 3 個份）

《生薑抹茶蜜》

抹茶粉… 1小匙

生薑薄片… 2～3片

細砂糖…40g

水…50ml

《葛粉條》

葛粉…60g

水…120ml

冰塊…適量

◆ 事前準備

- 準備一個放得下淺方盤的平底鍋或鍋子（這裡使用的是直徑28cm的平底鍋），裝滿水煮沸。

point



凝固葛粉的表面一旦乾透就立刻沉到熱水裡

當葛粉表面如左圖一樣乾透，就代表已經凝固了。這時只要淋上熱水，連同方盤一起沉到熱水底下，就會馬上變透明。

◆ 作法

《生薑抹茶蜜》

1　將生薑、細砂糖和水倒入鍋子裡，開中火，煮沸之後轉小火慢煮 1～2分鐘，關火。

2　抹茶粉過篩倒入調理盆內，加入 1 大匙的①仔細攪拌，避免結塊，再把剩下的①分次少量地加進去攪拌均勻。

《葛粉條》

1　把葛粉和水放入調理盆內靜置 1～2分鐘直到軟化，再用橡皮刮刀仔細攪拌至粉末完全消失，隨後立刻將 1/3的量倒進淺方盤。

2　將淺方盤平放進平底鍋的滾水中，開中小火煮。表面變乾時用湯杓淋上滾水，讓葛粉保持用滾水煮的狀態。

3　等葛粉變得完全透明之後，連同方盤一起拿出來泡在冷水裡冷卻。

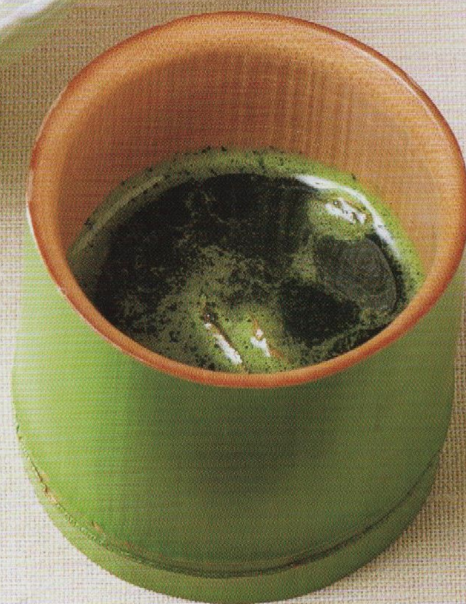
4　取出葛粉放在砧板上，切成 1 cm寬長條狀，裝入放有冰塊的容器裡。剩下的材料也依同法製作。

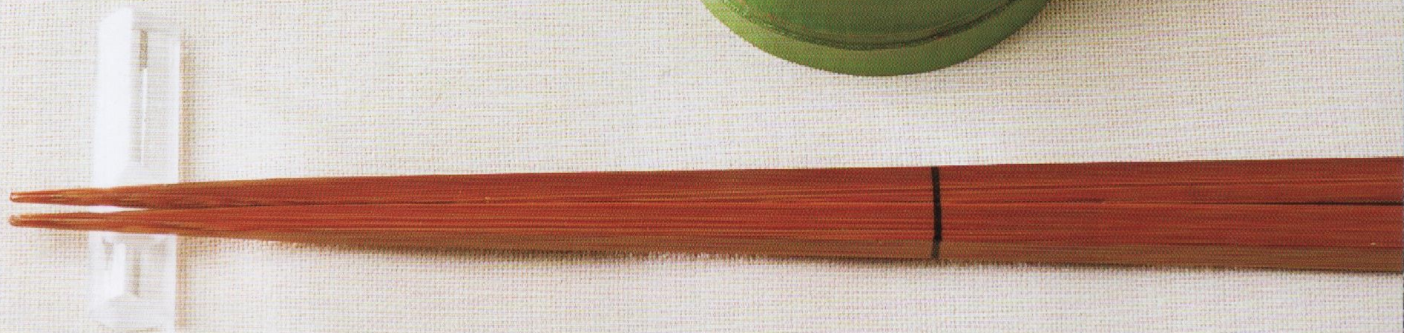
《裝飾》

食用時淋上生薑抹茶蜜。

吞嚥時光滑幼嫩的口感最棒！
葛粉條就是剛做好的時候最好吃。
請搭配風味絕佳的生薑抹茶蜜，
大口享用吧！







11. 抹茶地瓜餡白玉丸子

◆ 材料（丸子12個份）

《抹茶地瓜餡》
地瓜…150g（1/2條）
砂糖…35g
抹茶粉… 1/2大匙

《白玉丸子》
白玉粉…100g
水… 6大匙

◆ 事前準備

- 準備12根長度約15cm的竹籤。
- 煮一鍋熱水供白玉丸子使用。

◆ 作法

《抹茶地瓜餡》

1 將地瓜去皮，在水中浸泡一下後放進鍋中，加入砂糖和稍淹過地瓜的水（份量外）。開中火，水滾之後蓋上蓋子，轉成小火蒸煮15分鐘左右。

2 待地瓜變軟，可用竹籤插入時就把蓋子打開。用湯杓背面壓爛地瓜，再用刮刀攪拌均勻，收乾多餘水分直到硬度可以用來製作內餡。最後過篩加入抹茶粉攪拌，鋪平在方盤上冷卻。

《白玉丸子》

1 把白玉粉和水放入調理盆內靜置１～２分鐘，等白玉粉吸收水分之後用手搓揉混合。如果水不夠就少量多次添加，調整軟硬度。

2 等麵糰搓揉成型，沒有粉末殘留後，將其滾成長條狀。用刀切12等分，並揉成圓形，用手指從中央處稍微按壓扁，等水煮沸之後放進鍋中煮。

3 待白玉丸子浮起，再煮５分鐘左右，撈起放進冰水中降溫。丸子冷卻後放在準備好的容器內。

《裝飾》
將竹籤串上２顆白玉丸子，放上適量抹茶地瓜餡。

point



在煮好的地瓜裡迅速過篩加入抹茶粉

地瓜蒸熟並壓爛之後，就會變成內餡似的泥狀。壓碎成泥後，再迅速地篩入抹茶粉，趁還溫熱時攪拌才會均勻。



擁有鮮明、華麗視覺效果的丸子。
用地瓜簡單製作的餡料，
帶有平淡的甘甜。
加入抹茶粉，完成高雅的滋味。

《4種變化版的抹茶飲品》

ICE



a. 雪克抹茶

利用楓糖漿降低甜味，
喝起來爽快清甜的雪克抹茶。

b. 特製濃抹茶

為了更凸顯隱藏的苦味，
製作重點就是確實添加糖分。



HOT



c.
抹茶甜酒

在甜酒裡加入生薑，
使溫暖的風味更上一層樓！



d.
熱抹茶拿鐵

牛奶的甜味與抹茶堪稱絕配。
用茶筅點茶時記得點出細密的泡沫。

ice matcha drink

a.



抹茶雪克

◆ **材料（1人份）**

抹茶粉… 1小匙
無糖豆漿…120ml
楓糖漿… 1大匙
冰塊（碎冰）… 1/2杯

◆ **作法**

1 豆漿放進冰箱冷藏確實冰涼。
2 把所有材料放進果汁機攪打均勻。

b.



特製濃抹茶

◆ **材料（1人份）**

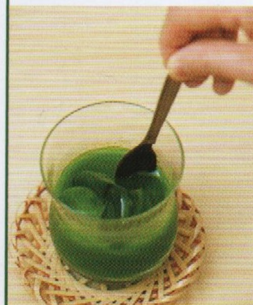
抹茶粉… 1小匙
白糖蜜（參照P.34「事前準備」）
　… 2大匙（＊）
冰水…150ml
冰塊…適量

◆ **作法**

把抹茶粉過篩倒入杯中，分次少量加入白糖蜜，小心攪拌避免結塊。倒入冰水攪拌，再放上冰塊。

＊可依個人喜好增減白糖蜜的份量。

point



分多次加進白糖蜜與抹茶粉一同攪拌

要是一口氣把所有白糖蜜都加進抹茶粉裡，會讓口感變差。分次少量地加入，每次加進去都要確實攪拌均勻，才能調出好喝的飲料。

hot matcha drink

c.



抹茶甜酒

◆ **材料（1人份）**

抹茶粉⋯1/2小匙
甜酒⋯150ml
生薑薄片⋯適量

◆ **作法**

把抹茶粉過篩倒入鍋中，分次少量地加入甜酒，小心攪拌避免結塊。加入少許水(份量外)調整濃度，開小火。在沸騰之前關火，倒進杯子裡。可依個人喜好添加生薑(用模具切出形狀更可愛)。

d.



熱抹茶拿鐵

◆ **材料（1人份）**

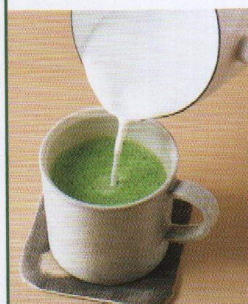
抹茶粉⋯1小匙
牛奶⋯100ml
熱水⋯150ml
蜂蜜⋯適量

◆ **作法**

1 把抹茶粉過篩倒入調理盆，分次少量地加入熱水，用打蛋器邊攪拌邊打出泡沫，倒進杯子裡。

2 把牛奶倒進鍋子裡，開小火加熱，沸騰後立刻關火，用打蛋器打出泡沫之後倒進①。用湯匙撈起鍋底殘留的泡沫蓋上去，依個人喜好淋上蜂蜜。

point



確實打出奶泡，連泡沫都好喝！

若是能用打蛋器將溫牛奶打出奶泡，加進抹茶中就會飄散著淡淡的香氣。記得把鍋底剩下的泡沫蓋在最上面，完成好喝的抹茶拿鐵。

matcha column 2

廣受歡迎的抹茶的歷史

約800年前從中國傳入

抹茶是在距今800年前的鎌倉時代時，從中國傳入日本的。一般認為最早的起源，是臨濟宗的開山祖師榮西禪師(西元1141～1215年)前往中國(當時為宋朝)累積佛教修行後，帶回茶樹的種子。榮西禪師見到鎌倉幕府第三代將軍源實朝因宿醉而苦的模樣，獻上抹茶治好了不舒服的症狀。此外，他還著有一本記載了抹茶效用與喝法的《喫茶養生記》，將抹茶推廣於世。後來則是在僧侶之間流傳著抹茶擁有協助提神的效果。

室町時代時普及到一般庶民

鎌倉時代末期，公家與武士之間開始流行一種名叫「闘茶」的遊戲。闘茶的玩法就是根據茶的味道，分辨「本茶」與「非茶」。由於偶爾會用高額的財物當成獎品，所以後來的足利尊氏將軍將其列為查禁項目。之後飲用抹茶也普及至一般庶民，室町時代初期就有留下「一服一錢」的賣茶商人開店記錄。

發展成日本特有的「茶湯文化」

到了室町時代，呼應當時書院式建築的嶄新建築樣式，發展出華麗的茶文化。然而從室町中期到安土桃山時代這段期間，茶湯文化出現了巨大的改變。奈良的僧侶村田珠光(西元1423～1502年)將禪道精神融入茶中，從此開始了將茶室與茶具簡樸化的「侘茶」。

茶道大師武野紹鷗(西元1502～1555年)繼承了這份心志，其弟子千利休(西元1522～1591年)更在侍奉織田信長、豐臣秀吉的同時，讓侘茶集大成。

利休死後，利休之子千少庵和孫子千宗旦繼承了千家，「侘茶」也逐漸普及至一般民眾。後來宗旦的三個兒子分成了「表千家」、「裏千家」及「武者小路千家」三個流派，一直沿襲至今。至於不在意嚴謹的茶道，而是在日常生活當中輕鬆享用抹茶的人，現在也一直持續增加著。



出處：
《新版はじめての茶の湯》(主婦之友社)

2章

抹茶口味的
烘焙點心
&
熱甜點

嚐到抹茶多變的風味就讓人忍不住會心一笑。
在此介紹抹茶烘焙點心以及日式、西式的熱甜點。
抹茶鮮豔的綠色讓人眼前一亮，
當成伴手禮也肯定令人開心。

1. 抹茶鬆餅

加了綠色抹茶的麵糊，會變得比較容易焦。祕訣就在於翻面時間必須比普通鬆餅更快。





◆ 材料（直徑約10cm 4片份）

Ⓐ
- 低筋麵粉…90g
- 泡打粉…1小匙
- 抹茶粉…1小匙
- 鹽…1撮

蛋…1顆
牛奶…1/3杯
砂糖…3大匙（30g）
植物油…1大匙
黑糖蜜（市售品）…適量

《抹茶奶油》
抹茶粉…1小匙
含鹽奶油…50g

◆ 事前準備

- 將A混合並過篩。
- 做好抹茶奶油。
- 煎麵糊前5分鐘先開小火加熱平底鍋。

抹茶奶油的作法

攤開保鮮膜，把放在室溫下的奶油放上去，過篩撒上抹茶粉，搓揉均勻。

◆ 作法

1　把蛋打進調理盆中打散，加入牛奶、砂糖和植物油，用打蛋器仔細攪拌。

2　把A加進去，仔細攪拌直到粉末完全消失。

3　將1/4量的②倒進平底鍋，煎至麵皮表面冒出氣泡，破掉一個氣泡就翻面，蓋上蓋子30秒左右即完成。其他剩餘的麵糊也以同法製作。

4　把2片③裝進盤子裡，放上抹茶奶油，淋上黑糖蜜。

point



反覆摺疊奶油
讓抹茶融入

製作抹茶奶油時，只要把過篩撒上抹茶粉的奶油對折，然後隔著保鮮膜往下壓，不斷反覆這個動作就能讓抹茶粉融入奶油中。

2. 抹茶椰子餅乾

◆ **材料(約40片份)**

低筋麵粉…120g
抹茶粉…２又1/2大匙
無鹽奶油…50g
二號砂糖…50g
蛋…１顆
椰子粉…２大匙

◆ **事前準備**

- 將低筋麵粉和抹茶粉混合過篩。
- 將蛋打散。
- 奶油放在室溫下軟化。
- 在烤盤上鋪好烘焙紙。

◆ **作法**

1　把奶油放入調理盆，用打蛋器攪拌成黏稠狀，再加入砂糖持續攪拌。

2　分次加入蛋液，每次加入都要仔細攪拌，小心避免分離。

3　加入一半的粉類，用橡皮刮刀切拌至粉末完全消失後，再加入剩下的粉類，以同樣的方法切拌，最後再加入椰子粉，將麵糰搓揉成形。

4　分成２等分，揉成長條狀後，用保鮮膜包起來，將形狀調整成４cm見方的長方形，放進冰箱冷藏30分鐘以上。

5　將烤箱預熱至180℃。把④的兩條麵糰都切成５mm薄片，以２cm的間隔排列在烤盤上。

6　放入烤箱烘烤12～13分鐘。待餅乾上色時，將溫度調降到160℃再續烤。取出移至網架上靜置冷卻。

point



隔著保鮮膜
將麵糰調整成四方形

用保鮮膜把棍狀麵糰包起來，捏成四方形。如果麵糰變軟了，也可以放進冷凍庫，等冰凍變硬之後就會比較好切。

緊接在椰子香甜風味之後的是
若有似無的淡淡苦味，
酥脆香甜的美味餅乾。
將麵糰冰硬後再切片烘烤，作法超簡單。



一切開，亮眼的綠色立刻探出頭來。
奢侈使用大量抹茶粉，屬於大人口味的蛋糕。
奶油起司和蔓越莓的色彩與滋味
更是錦上添花。



3. 抹茶磅蛋糕

◆ 材料(16×6.5×高5.5cm烤模 1個份)

低筋麵粉…60g
抹茶粉… 1又1/2大匙
泡打粉… 1/2小匙
無鹽奶油…60g
蛋… 1顆
糖粉…50g
奶油起司…30g
蔓越莓…20g

◆ 事前準備

- 將低筋麵粉、抹茶粉和泡打粉混合過篩。
- 奶油放在室溫下軟化。
- 將蛋打散。
- 在烤模裡鋪好烘焙紙。
- 將烤箱預熱至170℃。

◆ 作法

1 把奶油起司切成 1 cm丁狀。

2 把無鹽奶油放進調理盆，用打蛋器打成乳霜狀後加入糖粉，仔細攪拌。

3 分次加入蛋液，每次加入都要仔細攪拌，小心避免分離。

4 加入一半的粉類，用橡皮刮刀切拌至粉末完全消失後，再加入剩下的粉類繼續切拌，最後加入奶油起司和蔓越莓，稍微輕拌後倒入烤模裡。

5 放入烤箱烘烤20分鐘。取出烤模，用刀在中間劃一道縱向刀痕，再放入續烤20分鐘。取出移至網架上靜置冷卻。

point



把麵糊裝進烤模時 要讓中央稍微凹陷

烘烤時，麵糊容易從中央膨脹裂開，所以麵糊填好後，就要用湯匙背面在中央壓出凹痕，如此一來膨脹後就不易破裂。

4. 抹茶栗子餡銅鑼燒

◆ **材料（4個份）**

《抹茶內餡》

白豆沙餡（市售品）…120g
抹茶粉… 2小匙
水… 2大匙

《銅鑼燒外皮》

蛋… 1顆
砂糖…35g
蜂蜜…20g
水… 4大匙
低筋麵粉…70g
小蘇打粉… 1/2小匙

糖煮栗子（切成小塊）
…40g（約2～3個）

◆ **作法**

《抹茶內餡》

1　把豆沙餡和水放入鍋中，用橡皮刮刀混拌。將抹茶粉過篩加入並持續攪拌。

2　開中火，煮至鍋邊開始冒泡後，再持續攪拌1～2分鐘。用刮刀撈起來，掉下去的時候會呈凝固狀就取出裝在方盤裡，直接蓋上保鮮膜，放置冷卻（＊）。

＊如果不打算立刻使用，等內餡稍微冷卻之後就先放進冰箱冷藏，這樣比較不會褪色。

《銅鑼燒外皮》

1　把蛋打進調理盆中打散，加入蜂蜜、砂糖和水，用打蛋器仔細攪拌。

2　將低筋麵粉過篩加入，攪拌至粉末完全消失後，把小蘇打粉加入1小匙水（份量外）中溶化，再加入麵糊內攪拌均勻，最後蓋上保鮮膜，放進冰箱冷藏30分鐘左右。

3　開小火加熱平底鍋，5分鐘後倒入約1大匙多一點的麵糊，調整成直徑10cm左右的圓，蓋上蓋子。途中取下蓋子，邊觀察情況邊煎，等麵糊表面出現許多小泡泡，全部破掉之後拿出來放在方盤上。煎好8片就用保鮮膜蓋起來。

《裝飾》

將銅鑼燒外皮有顏色的那一面朝外，中間夾入適量抹茶內餡和栗子塊。

point



最後用保鮮膜包好，使之緊密

為了讓銅鑼燒外皮和內餡確實固定，把內餡夾進去之後，要用保鮮膜把整體包覆起來，再稍微壓實，讓外皮和內餡緊密貼合。

蓬鬆柔軟的
銅鑼燒外皮，包裹住
帶有高雅抹茶風味的內餡。

● 因為外皮容易燒焦，
煎的時候記得頻繁觀察！



5. 抹茶雪球

◆ **材料(20個份)**

低筋麵粉…50g
杏仁粉…25g
抹茶粉… 1/2大匙
無鹽奶油…50g
糖粉…20g
杏仁(小碎塊，參照P.67)…10g

《裝飾用》
抹茶粉、糖粉…各適量

◆ **事前準備**

- 將低筋麵粉、杏仁粉和抹茶粉混合過篩。
- 奶油放在室溫下軟化。
- 在烤盤上鋪好烘焙紙。

◆ **作法**

1　把奶油放入調理盆，用打蛋器攪打成乳霜狀，再加入糖粉持續攪拌。

2　加入一半的粉類，用橡皮刮刀切拌至粉末完全消失之後，再加入剩下的粉類，以同法切拌，最後再加入杏仁，將麵糰搓揉成形。

3　將麵糰分成 2 等分，各自用保鮮膜包起來，將形狀調整成 2cm厚的長方形，放進冰箱冷藏30分鐘以上。

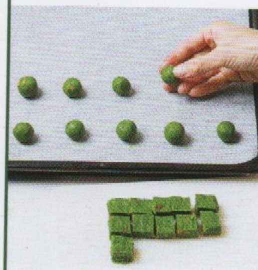
4　將烤箱預熱至180℃。

5　用刀把③各切成10等分，並搓揉成圓形，間隔 5cm排列在烤盤上。

6　放入烤箱烘烤10～12分鐘，取出移至網架上靜置冷卻。

7　把一半的⑥放進裝有糖粉的塑膠袋裡搖一搖，使其裹上糖粉。在另一個塑膠袋裡放入抹茶粉，把剩下的⑥放進去搖，使其裹上抹茶粉。

point



用刀切成均等大小
再用掌心揉圓

用刀將 2塊麵糰各別切成10等分，每一等分都用掌心搓揉成圓形。由於烘烤之後會膨脹，所以排列時必須留出間隔。

酥酥鬆鬆的口感
讓人無法抗拒！
運用抹茶粉，
將人氣餅乾再升級。
除了裹上糖粉的基本款，
若是換成裹上抹茶粉，
風味就會更上一層樓。



6. 抹茶豆漿紅豆湯



搭配溶化在紅豆湯裡的抹茶，
細細品嚐動人的色澤與風味吧！
因為加入豆漿，
使抹茶獨特的苦味變得更加柔和。



◆ 材料

無糖豆漿… 2大匙
抹茶粉… 2小匙
年糕片… 1片
紅豆餡(顆粒，市售品)…200g
水…200ml

◆ 事前準備

- 將抹茶粉過篩加入調理盆。

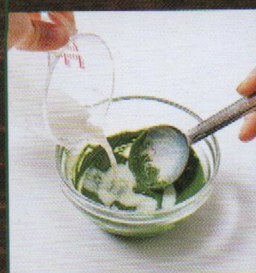
◆ 作法

1　年糕對切，放進裝有熱水的調理盆中泡軟。

2　把豆漿倒入耐熱容器，用微波爐加熱30～40秒，再少量分次地倒進裝有抹茶粉的調理盆，仔細攪拌以免結塊。

3　把紅豆餡和水放入鍋中，開中火。開始出現濃稠感的時候關火，裝入容器，把①放上去，再淋上②。

point



分次加入少量豆漿製造出滑順的質感

抹茶豆漿是在最後一道手續直接淋上去，所以要做出滑順的感覺。請將豆漿少量分次倒進抹茶粉中，仔細攪拌。



翠綠的海綿蛋糕和
白色的奶油，
兩者的對比美麗無比。
抹茶隱隱約約的微苦，
躲藏在粗獷的海綿蛋糕當中。

7. 抹茶奶油蛋糕卷

◆ **材料**（30×22cm烤盤 1 個份）

《麵糊》

低筋麵粉…40g

抹茶粉… 1又1/2大匙

蛋… 2顆

細砂糖…40g

水… 1大匙

植物油… 1大匙

鮮奶油…150ml

甘納豆…30g

◆ **事前準備**

- 將低筋麵粉和抹茶粉混合過篩。
- 在烤盤上鋪好烘焙紙。
- 將烤箱預熱至200℃。

◆ **作法**

1　把蛋打入調理盆打散，加入細砂糖，邊隔水加熱（水溫60℃，參照P.70）邊用打蛋器打發到變白。

2　從熱水上移開，用電動打蛋器持續打發直到濃稠有黏性。

3　加入水攪拌均勻，再加入粉類，用橡皮刮刀由底部往上切拌至粉末完全消失後，持續切拌 1 分鐘左右，再加入植物油，由底部往上攪拌。

4　倒進模具裡，用刮刀將表面抹平。放入烤箱烘烤 8～10分鐘，直到表面稍微上色。取出移至網架上靜置冷卻。

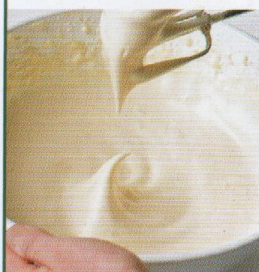
5　將鮮奶油放入調理盆，底部墊在冰水裡，打發至八分發。

6　撕下④的烘焙紙，將正面朝上，打橫放在新的烘焙紙上。將左右兩頭切除，從邊緣開始以 1 cm間隔劃下刀痕，直到1/3的位置。

7　把海綿蛋糕轉成縱向，將劃有刀痕端擺在近身側，在另一端保留 2 cm空隙，其他地方全部抹上鮮奶油霜⑤，再平均地撒上甘納豆。

8　將海綿蛋糕連同烘焙紙一起，從下方開始緊實地朝著前方捲起。用手從上方輕壓，收口處朝下放進冰箱冷藏 1 小時以上。

point・1



蛋和砂糖的打發
要做到出現黏稠感

濃稠有黏性的狀態＝打發完成的判斷基準，就是用電動打蛋器的攪拌頭撈起麵糊的時候，麵糊不會馬上掉下去。

point・2



開始捲海綿蛋糕前
先劃下幾道刀痕

開始捲之前，先從海綿蛋糕邊緣以 1 cm間隔劃下 5～6道刀痕，直到1/3的位置，就會比較好捲。捲的時候記得放輕力道。

8. 西洋梨佐抹茶奶酥

甜味清爽的西洋梨、抹茶奶酥的淡淡苦味，以及酥脆口感，搭配起來非常好吃。可以趁熱吃，也可以依個人喜好搭配冰淇淋。



◆ **材料（直徑18cm耐熱盤 1個份）**

西洋梨（罐頭・對切）…250g
檸檬汁… 1大匙
櫻桃酒（有就加）… 1大匙
低筋麵粉…30g
杏仁粉…30g
抹茶粉… 1小匙
二號砂糖…30g
綜合堅果…15g
無鹽奶油…40g

◆ **事前準備**

• 把西洋梨放在篩網上，徹底瀝乾罐頭果汁。
• 把奶油切成7～8等分，放進冰箱冷藏。
• 將低筋麵粉、杏仁粉和抹茶粉混合過篩。

◆ **作法**

1 把西洋梨排放在耐熱盤裡，淋上檸檬汁和櫻桃酒。

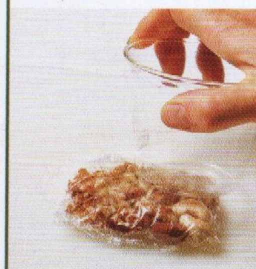
2 將堅果用保鮮膜包好，用杯底壓碎。

3 用橡皮刮刀把粉類、二號砂糖和堅果混拌均勻後，把奶油放在上面稍微切拌。等整體開始有濕潤感的時候，放進冷藏靜置30分鐘左右。

4 將烤箱預熱至200℃。

5 把③的麵糰搓成酥鬆塊狀，撒滿在①的表面，放入烤箱烘烤20～25分鐘，直到烤出淡淡的焦黃色。

point



用杯子底部壓碎堅果

需要敲碎堅果的時候，可以用保鮮膜包起來避免亂飛，然後用杯子底部從上方按壓。不必用力敲也能弄碎堅果。

9. 抹茶巧克力熔岩蛋糕

◆ 材料(直徑6cm瑪芬烤模2個份)

《抹茶甘納許》
抹茶粉…近1小匙
鮮奶油…20ml
烘焙用白巧克力(切碎)…20g

《巧克力蛋糕》
烘焙用苦甜巧克力(切小碎塊)…30g
無鹽奶油…15g
蛋(蛋黃、蛋白分開)…1顆
細砂糖…15g
低筋麵粉、可可粉…各15g
鮮奶油…1大匙

《裝飾用》
植物性鮮奶油霜(六分發泡)、
　抹茶粉…各適量

◆ 事前準備

- 將「蛋糕」的低筋麵粉和可可粉混合過篩。
- 開始做「蛋糕」的時候，將烤箱預熱至180℃。

◆ 作法

1　製作甘納許：將抹茶過篩後倒入調理盆，加入1/3量的鮮奶油，仔細攪拌以免結塊。加入剩下的鮮奶油和白巧克力隔水加熱(參照P.70)，等巧克力開始融化就用橡皮刮刀輕輕攪拌。分成兩份用保鮮膜各自包好，放進冰箱冷凍一個晚上。

2　製作蛋糕：將巧克力和奶油放入調理盆內隔水加熱，等到開始融化後就離開熱水，把蛋黃加進去攪拌。

3　將蛋白和細砂糖放入另一個調理盆內，混合打發至泡沫呈尖角、稍硬挺狀。

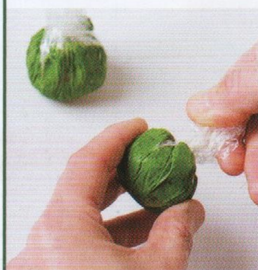
4　把粉類加進②攪拌至粉末完全消失後，再加入鮮奶油攪拌。

5　把蛋白霜③分成兩次加進去，每次加進去都要小心地切拌均勻，以免氣泡消失。

6　裝進擠花袋，兩個瑪芬杯模裡各擠入一半，並在中央放上甘納許①。將剩下的麵糊擠在甘納許的周圍和上方，放入烤箱烘烤12分鐘。

7　用水果刀等器具小心地將蛋糕從杯模當中取出盛盤。在一旁放上裝飾用的植物性鮮奶油霜，撒上少許抹茶粉。

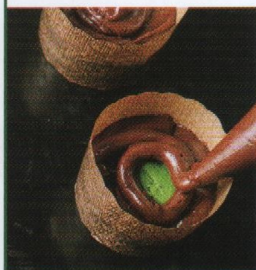
point・1



用保鮮膜包裹的同時調整成圓形然後冷凍

讓甘納許結凍凝固時，只要先包上一層保鮮膜，不管是要搓揉成圓形，或是放進冰箱冰，都可以很輕鬆地完成。

point・2



必須用麵糊將甘納許確實地包裹起來

為了避免甘納許在烘烤時融化，從蛋糕中流出來，必須將蛋糕麵糊擠滿烤模的側面與上方，毫無縫隙地完整包覆。

在蛋糕裡的
甘納許當中加入抹茶粉，
就能完成
引人注目的時髦甜點。



10. 抹茶巧克力法式脆片

◆ **材料（2人份）**

吐司（薄片）… 2片
含鹽奶油…10g
白巧克力（小碎塊）…40g
抹茶粉… 1小匙

◆ **事前準備**

- 在烤盤上鋪好烘焙紙。
- 將烤箱預熱至150℃。
- 將奶油隔水加熱至融化（參考右下方point）。

◆ **作法**

1 把吐司切成自己喜歡的形狀，放入烤箱烘烤20～30分鐘。

2 將吐司連同烘焙紙一起取出烤盤，用毛刷或湯匙抹上融化的奶油，靜置散熱。

3 把白巧克力放進調理盆隔水加熱。融化後，將其中一半裝進擠花袋。將抹茶粉過篩加入剩下的巧克力裡，小心攪拌以免結塊，同樣裝進擠花袋。

4 將2種巧克力擠在②上，擠成自己喜歡的花樣。如果室溫較高，巧克力無法凝固，可以放進冰箱冷藏。

point



用40～50℃熱水隔水加熱就會變得更溫潤

找個比調理盆小一號的鍋子煮熱水，再把裝有巧克力的調理盆放上去，邊加熱邊攪拌，直到巧克力融化，即為隔水加熱。



脆脆的口感超美味！
用吐司就能製作的簡單甜點。
試著運用法式脆片的形狀和白色及綠色的巧克力展現個人創意吧！



11. 抹茶巧克力鍋

◆ **材料（容易製作的份量）**

白巧克力（大碎塊）…50g
抹茶粉… 2小匙
黑巧克力（大碎塊）…100g
牛奶…100ml
白蘭地
（或蘭姆酒等）…適量
Ⓐ 太白粉、水
…各1/3小匙
喜歡的零食、水果等
…各適量

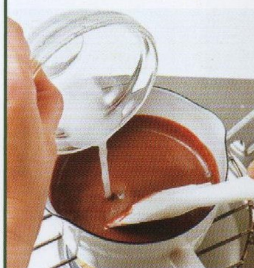
◆ **作法**

1 將牛奶倒入小鍋中，開中火，加熱直到接近沸騰。將其中一半倒進裝有白巧克力的調理盆，用橡皮刮刀緩緩攪拌至融化，再分次少量倒進另一個裝有過篩後抹茶粉的調理盆，小心攪拌避免結塊。

2 把黑巧克力加進鍋中剩下的牛奶裡，用橡皮刮刀緩緩攪拌至融化。開小火，煮至沸騰後加入A增添少許濃稠度，再加入白蘭地。

3 倒進杯中，把①加進去，用湯匙畫圓攪拌，做出大理石紋路。搭配零食和水果，沾取食用。

point



加進太白粉水
防止巧克力下沉

黑巧克力加熱至融化後，若加入太白粉水勾芡，可防止抹茶巧克力下沉。用牙籤在上面隨意畫圈，就能輕鬆完成大理石紋路。

使用兩種巧克力，
讓咖啡色與綠色交織出大理石紋路。
配上棉花糖或餅乾等零食
與草莓一同享用。



matcha column 3

運用「不同的抹茶」輕鬆做料理



內蓋有附濾茶器，只要直接撒上去即可！

加進料理！
加進甜點！

《宇治抹茶》

抹茶茶罐的內蓋有附濾茶器，只要直接撒上去，就能輕鬆使用乾爽的抹茶粉。省去準備濾茶器的麻煩，非常方便。
40g／ちきりや



有了篩網就可以瞬間完成冰淇淋等甜點或是料理的頂部裝飾。



加進料理！
加進甜點！

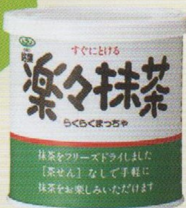
就連麵包或餅乾等都可以維持著漂亮的綠色

《ベーカリー抹茶》

添加食用油脂，對不耐高溫也不耐光照的抹茶進行加工。用在餅乾或麵包上也不容易褪色，還擁有能吸收濕氣和預防粉末飛散等機能，非常容易使用。
40g／AIYA



顏色比普通抹茶深，經料理後的發色也非常漂亮。



透過冷凍乾燥的加工後變得更容易溶化

加進料理！
加進甜點！

《楽々抹茶》

對日本國產抹茶進行冷凍乾燥加工，變得更容易溶化。雖然有加進少許寡糖，不過幾乎吃不出任何甜味，除了做甜點之外，也很適合用來做料理
40g／銘葉



顏色稍深。用手摸就會發現比普通抹茶粉更不易沾手，非常乾爽。



加進甜點！

充分展現了溫和的甜味和牛奶的香濃

《日本辻利片岡抹茶牛奶袋》

使用茶匠精挑細選的宇治抹茶製成的粉狀抹茶牛奶。甜味稍低，不論用水或冰牛奶都能輕鬆沖泡，所以也很適合用來做甜點。
200g／片岡物產
＊PChome24小時購物網上可買到。



以少量牛奶稀釋，就能做成和優格十分搭配的抹茶醬。

3章

將抹茶用於料理調味

不只是製作甜點，抹茶也能在料理當中大放異彩！
極力推薦活用其風味和亮眼的顏色，
做成各式各樣的調味料。
料理外觀色澤鮮豔，也很適合拿來招待客人。

抹茶和油其實十分相配。不論是淋上去或加進去，
都可以直接品嚐到抹茶的風味。



【抹茶油】

◆ 材料（容易製作的份量）和作法

在調理盆中倒入4大匙橄欖油，過篩加入2小匙抹茶粉，仔細攪拌避免結塊。

*原則上是每次使用都做新的。如果有剩，可裝進密閉容器冷藏保存1星期左右。

• Example/1

抹茶風味鮮魚薄片

用鮮明的綠色打造出一道時尚的菜餚。
帶有苦味的蔬菜和抹茶非常搭配。



◆ 材料（2人份）

生魚片（白肉魚）… 1/2片
鹽…適量
茗荷… 1個
苜蓿芽… 1小包
「抹茶油」…適量
柚子汁… 1小匙

◆ 作法

1 將茗荷切細絲，與苜蓿芽混合，在水中浸泡一下之後放在竹篩上。

2 在生魚片上撒鹽，靜置10分鐘左右，用廚房紙巾擦去水分後切成薄片。

3 盛盤，把①放上去，食用前淋上「抹茶油」和柚子汁。

Example/2

抹茶油義大利冷麵

把大量的魩仔魚和蔬菜放在
散發著抹茶香氣的義大利冷麵上，清爽可口。



◆ 材料（2人份）

義大利麵（細麵）…160g
小黃瓜… 1根
蕃茄… 1顆
魩仔魚乾… 4大匙
「抹茶油」
… 2大匙（P.76上方的一半量）
檸檬汁… 1小匙
鹽…少許

◆ 作法

1　將蕃茄切成1cm小丁。小黃瓜斜切成薄片，再切細絲。

2　取一鍋子倒入2L的水，煮沸後加入1大匙鹽（份量外）煮義大利麵。建議水煮時間比包裝上的指示多1分鐘。煮好後撈起放在竹篩上，在水中浸泡冷卻之後瀝乾水分。

3　放進調理盆與「抹茶油」拌勻，加鹽調味，盛盤。裝飾上①、魩仔魚乾，並淋上檸檬汁。可依照個人喜好淋上更多「抹茶油」（份量外）。

不只是天婦羅，其他各種料理都能活用。
除了增添更多色彩，還能帶來清爽的風味。



【抹茶鹽】

◆ **材料（容易製作的份量）和作法**

1/2小匙的抹茶粉和1小匙的鹽混合均勻。

＊原則上是每次使用都做新的。如果有剩，可裝進不透光的密閉容器裡，放在陰涼處保存並盡快使用完畢。

• Example/1

山藥冷濃湯佐抹茶鹽

利用山藥做出如同濃湯般的濃稠感。
抹茶鹽能把顏色與滋味全部整合成一體。



◆ **材料（2～3人份）**

山藥…150g
牛奶…300ml
「抹茶鹽」…適量

◆ **作法**

1 將山藥連皮洗淨，包上保鮮膜，用微波爐加熱2分30秒～3分鐘，直到中心熟透。

2 去皮後放進食物調理機，加入牛奶攪打。加入適量冷開水，調整成自己喜歡的濃度。

3 倒進調理盆內，加入1/4小匙的「抹茶鹽」調味，放進冰箱冷藏30分鐘～1小時。裝進碗裡，撒上少許「抹茶鹽」。



• Example/2

抹茶鹽茶泡飯

讓平凡的茶泡飯變得稍微奢華一點點。
淋上熱騰騰的高湯，抹茶的香味就會立刻飄散。

◆ **材料（1人份）**

白飯…1碗左右
醃漬蘿蔔…2～3片
黑芝麻…少許
「抹茶鹽」…少許
高湯…適量

◆ **作法**

1　把醃漬蘿蔔切小丁。
2　將熱騰騰的白飯裝進碗中。放上醃漬蘿蔔，撒上芝麻和「抹茶鹽」，畫圓淋上自己喜歡的份量的高湯。

風味高雅的西京味噌是與抹茶十分搭配的食材之一。
可瞬間凸顯出甜味，還能活用抹茶深邃的綠色。



【抹茶味噌】

◆ **材料（成品份量120ml）和作法**

在鍋中放入 1/2杯西京味噌、各 2大匙味醂和酒，開中火。用橡皮刮刀邊攪拌邊加熱，再過篩加入 1 小匙的抹茶粉。等味噌出現光澤，攪拌時可以看見鍋底的時候就關火，鋪平在方盤裡冷卻。如果味噌變硬就加入少許的水，藉此軟化。

＊原則上是每次使用都做新的。如果有剩，可裝進密閉容器冷藏保存10天左右。由於顏色會越來越暗沉，請盡早用完。

• Example/1

抹茶味噌蔬菜沾醬

只是搭配冰箱裡剩下的蔬菜，
就能化身為能用來招待客人的時髦料理。



◆ **材料（2人份）**

自己喜歡的蔬菜
（蕪菁、紅蘿蔔、豌豆、秋葵等）
…各適量
「抹茶味噌」…上述的一半量

◆ **作法**

1　把蔬菜各切成容易入口的大小。將豌豆和秋葵等蔬菜的粗絲去除，用鹽水水煮。

2　盛盤，附上「抹茶味噌」。

• Example/2

抹茶味噌田樂燒

抹茶味噌讓原本熟悉的味道變得更有深度。
味噌的深綠色和食材的形狀創造出新穎印象。



◆ 材料（2人份）

油豆腐、蒟蒻…各100g
里芋… 1個
「抹茶味噌」…P.80上方的一半量
白芝麻…適量

◆ 作法

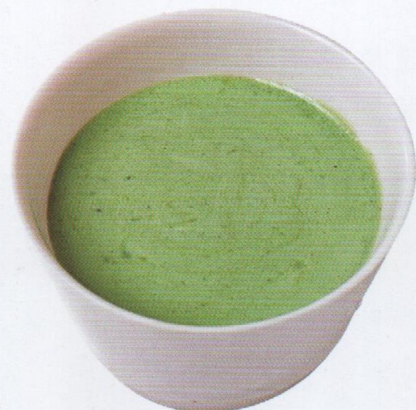
1 把油豆腐切成容易入口的大小，再稍微用滾水煮過。

2 把蒟蒻切成容易入口的大小，在其中一面斜斜劃上刀痕，稍微用滾水煮過。

3 將里芋連皮洗淨，包上保鮮膜，放進微波爐加熱2分30秒～3分鐘，橫向對切。

4 用竹籤插入②，和①、③一起盛盤。上面塗上「抹茶味噌」，撒上芝麻，食用前用小烤箱稍微烘烤過即可。

優格的酸味與抹茶的清爽可說是絕妙的組合。推薦做成沙拉醬或沾醬。



【抹茶優格醬】

◆ 材料(容易製作的份量)和作法

在調理盆內放入1/4杯優格和1大匙橄欖油，並過篩加入1小匙抹茶粉，小心攪拌避免結塊，再加入1小匙檸檬汁和1/2小匙鹽進行調味。

＊原則上是每次使用都做新的。如果有剩，可裝進密閉容器冷藏保存3～4天。

• Example/1

炸蔬菜抹茶優格沙拉

口感酥脆的根菜類和水芹等蔬菜的獨特風味與抹茶的微苦形成絕佳平衡。



◆ 材料(2人份)

自己喜歡的葉菜(水芹、紅葉萵苣、紫高麗菜等)…各適量
牛蒡…15cm
蓮藕…1/2段
生火腿…6小片
油炸用油…適量
「抹茶優格醬」…適量

◆ 作法

1 把葉菜切成容易入口的大小後盛盤。

2 牛蒡切成短片狀，蓮藕切成厚度5mm的半月形。

3 將油炸用油裝進鍋內加熱至170℃，放入②油炸。

4 將生火腿放進①的盤子裡，放上③，再淋上「抹茶優格醬」。

• Example/2

炸蝦佐抹茶優格醬

運用口感輕柔、色彩鮮艷的抹茶麵衣做出炸蝦；再搭配抹茶優格的「雙重抹茶」。



◆ 材料（2人份）

蝦子…10隻
太白粉… 1/2大匙
酒、鹽…各少許
天婦羅粉… 8大匙
抹茶粉… 1/2小匙
油炸用油…適量
「抹茶優格醬」…適量
檸檬(切月牙片)… 2片

◆ 作法

1　蝦子留下尾巴，去殼去蝦腸。切除蝦尾末端，輕按蝦肉擠出內部水分。放進調理盆，加入少許太白粉和水(份量外)並搓揉，沖水清洗。用廚房紙巾吸乾水分，灑上酒和鹽。

2　用6大匙的水溶解天婦羅粉，在整體溶解均勻之前分次過篩加入抹茶粉攪拌。

3　將油炸用油裝進鍋內加熱至170℃，蝦子表面裹上②的麵衣，下鍋油炸至整體都上色。

4　盛盤，裝飾上檸檬片並附上「抹茶優格醬」。

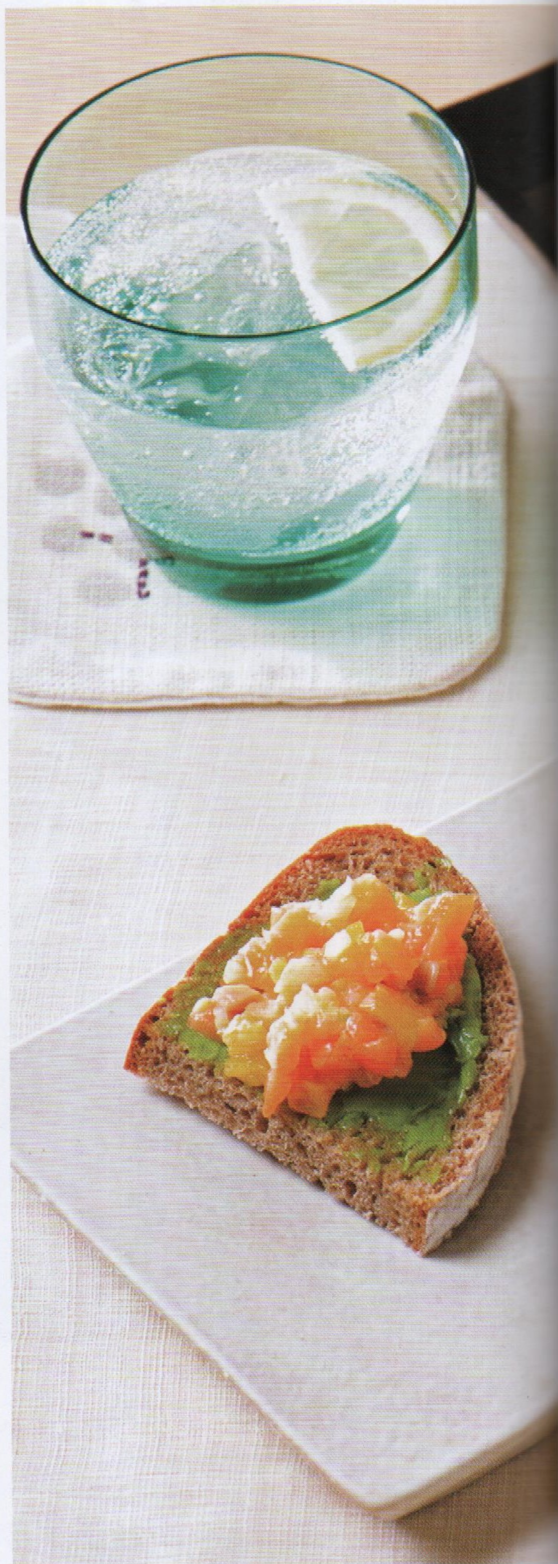
將抹茶溶入所製成的奶油，
用來招待客人更顯得與眾不同。

【抹茶奶油】

◆ 材料和作法

以「1小匙抹茶粉：50g有鹽奶油」比例製作(參照P.53「事前準備」)。



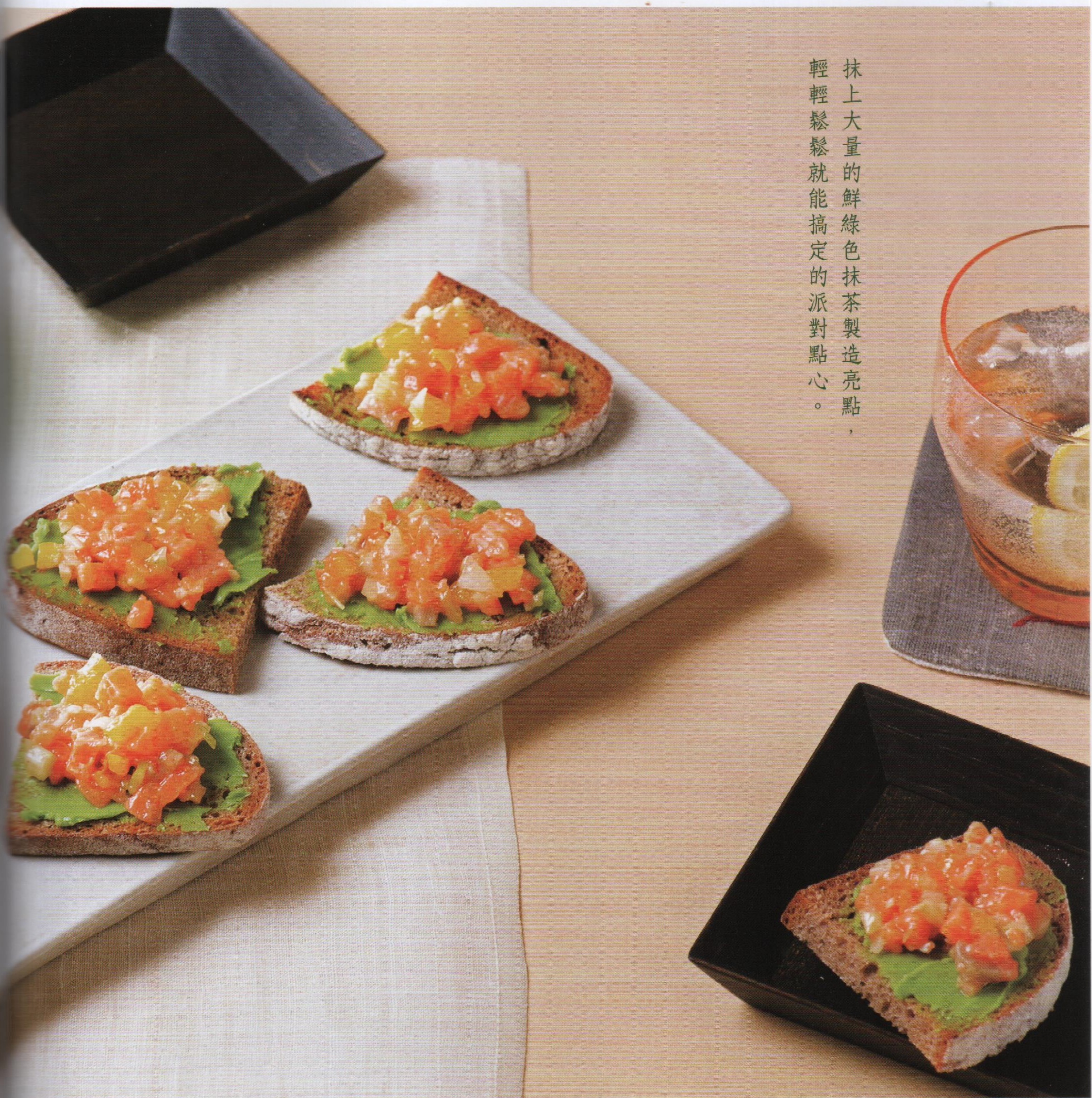


• Example

抹茶奶油鮭魚法式開胃菜

◆ 材料(2～3人份)

黑麥麵包(薄片)… 3片
煙燻鮭魚片…100g
西洋芹… 8cm段
彩椒(黃色)… 1/4個
橄欖油、檸檬汁…各少許
「抹茶奶油」…20～30g



◆ **作法**

1　將煙燻鮭魚和蔬菜切小丁，放進調理盆內，加入橄欖油和檸檬汁一起混拌。

2　把麵包切成容易入口的大小，抹上大量的「抹茶奶油」，再把①放上去。

東京＆京都 非去不可！抹茶體驗景點

在此介紹日本東西部
可以品嚐到正統抹茶的嚴選景點。

※第86~95頁文中資訊若與原店家有出入，請以原店家為準。

東京 Tokyo



引入海水而建成的池塘「潮入之池」裡，彷彿漂浮其上一般聳立的中島御茶屋。



【中島御茶屋（濱離宮恩賜庭園內）】

在城市裡的綠洲慢飲一杯茶

雖然座落於東京都正中心，濱離宮恩賜庭園卻宛如時光停止一般留存著靜謐與美景。發跡於江戶時代，後來在昭和58年(西元1983年)重新改建的中島御茶屋，可以坐在裡面享用抹茶，同時觀賞四季的美景，也可以純粹入內參觀。

每月都有不同種類的當季茶點「上生菓子抹茶套餐」，還有隨茶附贈印有「濱」字的薯蕷饅頭的「蒸菓子抹茶套餐」。

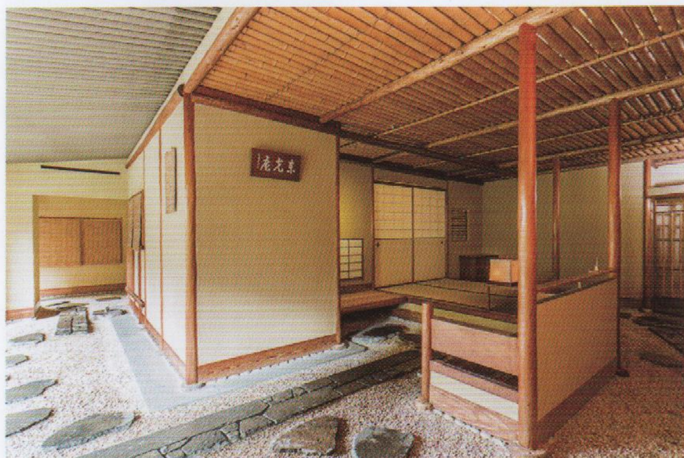


SPOT DATA

日本東京都中央區濱離宮庭園1-1　濱離宮恩賜庭園內
電話：03-3541-0200
營業時間：9:00～17:00(最後點餐時間16:30)，元旦休息
入園費：一般票¥300，65歲以上¥150
(小學以下或居住於東京的在學中學生免費)
www.tokyo-park.or.jp/park/format/index028.html

【帝國Hotel 東京・東光庵/The Rendez-Vous Lounge Bar】







(上圖)本館4樓的「東光庵」。(下圖左右)「The Rendez-Vous Lounge Bar」則提供了可以充分享受抹茶摩登風味的「豪華抹茶下午茶」。

同時體驗新舊兩種抹茶

由知名茶室風格建築師村野藤吾所設計的正統茶室「東光庵」，有提供點茶的服務。酒吧則有提供迎賓抹茶和充滿各種日式食材的甜點，還有「豪華抹茶下午茶」。

SPOT DATA

日本東京都千代區內幸町1-1
電話：03-3504-1111
營業時間：東光庵(10:00～16:00)、「豪華抹茶下午茶」(11:00～19:00)
休息日：全年無休
www.imperialhotel.co.jp

【八芳園・茶室「夢庵」】





以立禮形式輕鬆體驗點茶

將橫濱貿易商田中平八在明治時代打造的茶室「夢庵」，移建至美麗的庭園一角。最大的特色在於茶室內設有立禮席，可以坐著輕鬆享用薄茶和茶點，也可以在榻榻米茶室裡品嚐服務人員製作的點茶。

SPOT DATA

日本東京都港區白金台1-1
電話：03-3443-3775
營業時間：11:00～16:00，全年無休
www.happo-en.com



也可以在寬敞茶室內悠閒地體驗點茶(超過2人需預約・限平日)。

京都 Kyoto

景緻宛如圖畫般動人的額緣庭院。可在此等美景當中享用抹茶。





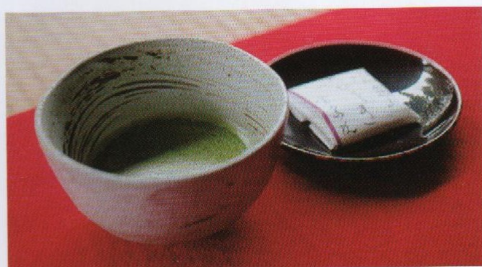
【宝泉院】

悠閒享用美景與抹茶

位於京都大原的天台宗寺院。以在柱子與柱子間的空間中，欣賞寂靜之下的豐饒大自然的「額緣庭院」聞名。靜靜欣賞的同時，抹茶與點心也靜靜送上，可以沉靜地享受四季更迭與茶香，還可以在其他房間聆聽佛教的儀式音樂「聲明」。



這裡是由明治時代的裏千家第13代圓能齋所建造的茶室，於2013年移建、再興的「日新庵」。參觀需事先預約。

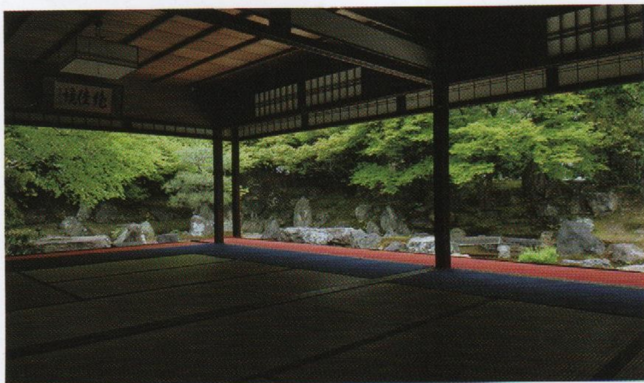


與自創和菓子一同送上的薄茶。

SPOT DATA

日本東京都左京區大原勝林院町187
電話：075-744-2409
參觀時間：9:00～17:00(16:30停止接待)
休館日：1/3需詢問
參觀費(含茶與茶點)：一般票¥800、國中・高中生¥700、小學生¥600
(特別參觀時間之價格不同)
www.hosenin.net/

SPOT 2 【圓德院】





不同於千利休的點茶方法，在大房間進行點茶的方式就是「獻茶點前」。為了不讓呼吸接觸到茶碗而用來遮擋的扇子，可以帶回家做紀念。

在和秀吉有關的寺廟享受特別的抹茶

這裡是豐臣秀吉之妻北政所寧寧度過餘生的寺廟。使用院內燒陶製作的樂茶碗，於北書院(上圖)一邊眺望庭園一邊享用抹茶，也可以自己動手點茶。由喜愛茶道的秀吉家臣古田織部所提出的獻予神佛的「獻茶點前」儀式也能一併體驗。

SPOT DATA

日本京都府京都市東山區高台寺下河原町530
電話：075-525-0101
參觀時間：10:00～17:00
(獻茶點前與點茶都是10:30～16:00停止接待)
休館日：全年無休(可能因法事而休息)
參觀費：一般票¥600，國高中生¥250
＊也有販賣高台寺與掌美術館的共用參觀折扣券(¥900)。
www.kodaiji.com

SPOT 3 【細見美術館】

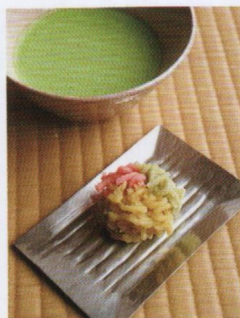


觀覽日本美術的同時享用抹茶

這是以日本美術收藏家細見古香庵為首，將細見家三代的收藏品展示出來的美術館。其中同時設立了茶室「古香庵」。除了季節性茶點與抹茶的套餐之外，在茶道作法的解說之後，親自動手點茶的茶湯體驗(2人以上需預約)也相當受歡迎。

SPOT DATA

日本京都府京都市左京區岡崎最勝寺町6-3
電話：075-752-5555
開館時間：11:00～17:00(美術館10:00～18:00)
休館日：不定期休息(美術館星期一休息)
入館費：免費參觀(美術館則依展示內容有所變動)
www.emuseum.or.jp



使用「一保堂」的抹茶搭配京都和菓子專賣店「末富」的茶點招待客人，實在奢侈無比。

體驗、品味，可以完整學習抹茶知識的景點

想要更深入了解抹茶製造過程或歷史的人，建議前往這些景點。



【抹茶博物館 西條園 和く和く（WAKU WAKU）】



可以近距離參觀工廠內的抹茶製造工程，例如電動茶臼。

可邊體驗邊學習的抹茶專門博物館

位於日本屈指可數的抹茶產地愛知縣西尾市的老字號茶屋「AIYA」，其本店所附設的抹茶體驗型博物館。可以參觀製造工程和世界各地的抹茶商品，體驗自創的抹茶製作意並親手點出自創抹茶飲用等，75分鐘的行程當中應有盡有。參觀結束後，還可以在本店享受購物與飲茶的樂趣。

SPOT DATA

日本愛知縣西尾市上町 町屋敷15
電話：0563-77-6572
開館時間：10:00～17:00
(10:00、13:00、15:00開始3班制，需事先預約)
休館日：年末年始
入館費用：¥1,000(3歲以上需購票)
museum.saijoen.jp



(左圖)也有「茶匠認定茶葉等級」的體驗教室。(右圖)在茶室點出用茶臼輾出來的抹茶，和抹茶甜點一起享用(限定1～6人)。

SPOT 2 【福壽園　宇治茶工房】



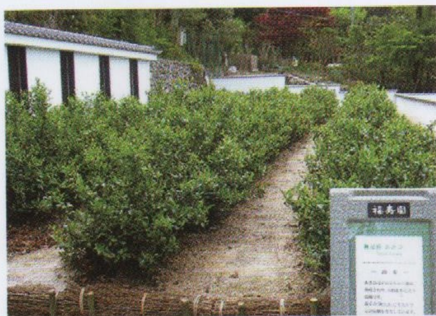
館內也有展示了宇治茶製法等相關資料的學習處。

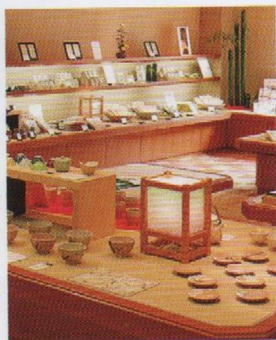
一整天都沉浸在抹茶的世界裡

由京都的老牌茶舖「福壽園」設計打造，充滿濃厚宇治茶文化的工坊。可體驗各種活動，例如用茶臼製作抹茶，或抹茶禮儀講座，也能吃到使用「福壽茶寮」宇治茶的料理和甜食，還能購買宇治產黏土製作的朝日燒陶器，或親手捏陶。若是把附近的「宇治喫茶館」或「宇治茶菓子工房」也排進行程，就能遊玩一整天。



把剛碾出來的抹茶現場進行點茶飲用的「用石臼製作抹茶」體驗。





(上圖)新茶採收季時，可以在長滿蓊鬱茶葉的茶園裡體驗採茶的樂趣。
(右圖)茶店裡除了宇治茶外，還能購買朝日燒窯陶的茶具。

SPOT DATA

日本京都府宇治市宇治山田10番地
電話：0774-20-1100
開館時間：10:00～17:00
（福壽茶寮最後點餐時間16:00）
休館日：星期一（若遇上國定假日則隔天）
入館費用：免費
www.ujikoubou.com

東京＆京都
可以盡情品嚐抹茶的茶寮＆喫茶店

見識抹茶的全新魅力！
在此介紹日本東西部的人氣茶寮＆喫茶店。

東京 Tokyo







【中村藤吉本店　銀座店】

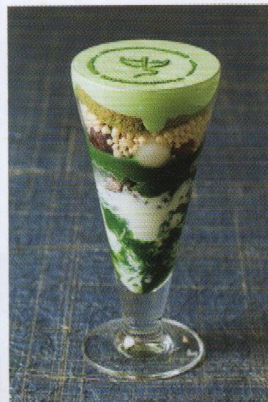
「中村藤吉本店」的代表作，附贈抹茶冰淇淋的生茶果凍「深翠」。

東京也能嚐到京都老牌茶屋的懷舊滋味

即使在東京也一樣每天大排長龍！這是安正元年(西元1854年)創立於京都宇治的百年茶商。可以一邊享用滋味纖細的甜點與抹茶，一邊度過悠閒時光。銀座店限定的「特製抹茶聖代」能嚐到抹茶各式各樣的風味，可說是極品中的極品。

SPOT DATA

日本東京市中央區銀座6-10-1 GINZA SIX 4F
電話：03-6264-5168
營業時間：10:30～20:30(最後點餐時間19:45)
休息日：不定期休息(依照各設施規定)
www.tokichi.jp



(上圖)「特製抹茶聖代」大量使用了特別講究栽種方式的最高級手摘碾茶，搭配層層疊疊的鮮奶油、冰淇淋和生茶果凍，豪華無比。

(下圖)和宇治本店採用相同的設計，以門簾迎賓。同時設有日本茶與外帶甜點的專用賣場。





【八屋　千駄谷店】

讓傳統悠久的日本茶變得更休閒

這家日本茶茶坊的主題是「把日本茶視為一種新文化，在現代重新再建構」。置身於知名設計師所打造的現代時尚空間，輕鬆享用使用茶筅一杯一杯細心點出來的「抹茶拿鐵」等飲料以及甜品，讓人十分開心。







(上圖)店內採用日式摩登風格，例如布滿麻葉花紋的柱子。(左下圖)可以坐在外面的長椅上飲用抹茶。(右下圖)用茶筅點茶製作，可嚐到細密豐厚的泡沫的抹茶拿鐵以及自創的抹茶花林糖。

SPOT DATA

日本東京市渋谷區千駄谷4-1-8
電話：03-6368-6647
營業時間：9:00～19:00
休息日：六日、國定假日、元旦
8ya.jp



【紀伊茶屋　大手町店】



抹茶都有附茶點。有京都宇治和福岡八女星野村兩個產地可選。



矗立於書店一角的茶店。門簾上的LOGO是用書本襯托鐵茶壺，非常有該店的風格。設有茶屋的為新宿本店、新潟店和京橋店。

由書店打造的日本茶店

現代人大多都喜歡坐在咖啡廳看書，而「紀伊國屋書店」打造的卻是濃厚日式風情的茶店。店內使用自有品牌的抹茶，產地經過嚴格挑選，除了飲料之外，添加了大量抹茶製成的「抹茶冰淇淋」也是店內人氣商品。店內也會舉辦閱讀活動。



SPOT DATA

日本東京市千代區大手町1-6-1
大手町大廈1F紀伊國屋書店內
電話：03-6268-0447
營業時間：10:00～20:00
(最後點餐時間19:45)
休息日：六日、國定假日
kinochaya.co.jp

京都 Kyoto



【辻利　宇治本店 茶房】

一邊眺望庭園一邊優雅地品茶

辻利的旗艦店「宇治本店」是由明治時代的老屋翻修而成，凜然而氣勢十足。裡面附設的茶房，可供人一邊眺望庭園，一邊悠閒享用茶匠嚴選的正統抹茶。除了薄茶之外，美味的濃茶同樣非常受歡迎。室外的露天席也值得推薦。



可以近距離感受窗外景緻的季節更迭，享受片刻的悠閒時光。



用酥脆的最中餅上下包覆的「抹茶冰淇淋最中餅」（右圖）和「宇治金時抹茶冰淇淋最中餅」（左圖）。



用最頂級抹茶製作而成的「濃抹茶千代」（附最中餅）。

【辻利　銀座店】



除了販售抹茶和甜點，也有店鋪附設有外帶櫃台。使用大量宇治抹茶，濃厚奶香當中隱含一絲苦味的豪華飲品「京都濃茶拿鐵」。



SPOT DATA

◉辻利宇治本店 茶房（參照P. 7）
（營業時間：11:00～17:00・最後點餐時間16:30）
◉辻利銀座店
日本東京都中央區銀座6-10-1 GINZA SIX B2
電話：03-6263-9988
營業時間：10:30～20:30
休息日：不定期休息（依照各設施規定）
www.kataoka.com/tsujiri-ujihonten/index.html

【茶寮翠泉　高辻本店】



可盡情品嚐抹茶的甜點小舖

位於京都佛光寺境內的甜點店。裡面極富京都風情，各種用抹茶製作的甜點應有盡有，種類豐富。店內提供的果凍等甜點都是剛做好的。其中還有著名的現點現做甜點，可以吃到剛出爐的「現做抹茶蕨餅」。



日式外觀十分吸引人。店內裝潢則有茶室風格，整體空間令人感到舒適。





(上圖)「翠泉抹茶冰淇淋聖代」含銅鑼燒和冰淇淋等，集店內人氣點心於一杯，一次滿足品嚐抹茶甜點的渴望。(左圖)使用日本產蕨餅粉的「現做抹茶蕨餅附玉露莖焙茶」也是極品。

SPOT DATA

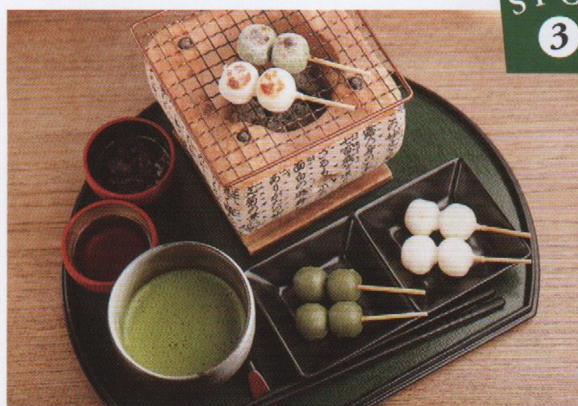
日本京都府都市下京區高辻通東洞院東入稻荷町521京都高辻大廈1F
電話：075-278-0111
營業時間：10:30～18:00
(最後點餐時間17:30)
休息日：不定期休息
saryo-suisen.com



【eX cafe　京都嵐山本店】

以日式風情聞名的隱藏咖啡廳

靜靜隱身在嵐山的巷弄裡，用舊宅邸翻新而成的日式咖啡廳。內有充滿風情的日本庭園，可搭配甜點或飲品一起度過奢侈的悠閒時光。有提供外帶菜單，偶爾也能在嵐山街道上看見提著商品閒逛的人。

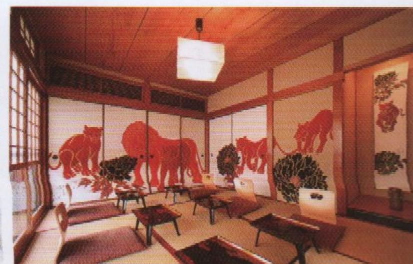


最有趣的就是在烤網上烤一下再吃的「熱呼呼糰子套餐」(附抹茶)。

SPOT DATA

日本京都府京都市右京區嵯峨天龍寺造路町35-3
電話：075-882-6366
營業時間：10:00～18:00(營業時間可能隨季節改變，最後點餐時間17:30)
休息日：全年無休
www.facebook.com/excafe.official

(右圖)除了有日式包廂外，也附設沙發座位區。(下圖)內含有機抹茶冰淇淋和抹茶蕨餅的「天龍寺抹茶聖代套餐」。





抹茶文化

青綠動人，彷彿萃取大地中最濃郁的綠
凝聚在一碗之中——抹茶。

※第96～103頁店家及商品資訊為中文版之追加資料，非原著之著作內容。

上天賜予的美妙產物——茶

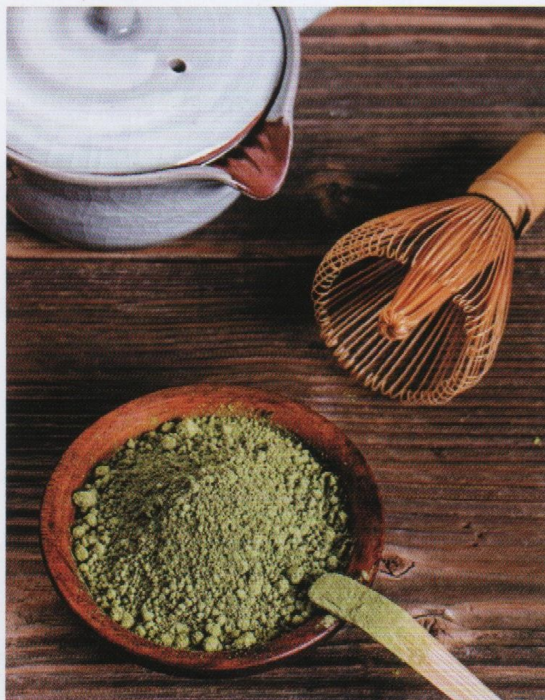
從千年茶樹、古代文獻等研究顯示，中國是世界上最早發現茶及食用茶的區域，相傳神農氏在嚐百草時中了七十二毒，遇茶而解，才發現茶的治療效用。中國最早記載茶的文獻，是距今2000年前的西漢文人所寫的辭賦——《僮約》，講述文人要書僮為他「武陽買荼」(古代的「荼」即是指茶)，從文章中可以得知當時的文人士大夫們已經開始有喝茶的喜好；到了唐代，第一本關於茶的專書《茶經》誕生，內容記載了茶的製造過程、選茶、煮茶等方法，完整地講述茶，將茶從生活層面提升到了文化及藝術層面，也從中看出當時飲茶之風的盛行，直接影響到日本的茶文化。

日本的茶道文化

日本人從何時開始喝茶呢？最早可溯源至中國唐朝，日本正值奈良時代，全面向中國派遣遣唐使帶回了眾多文物，其中一項即是茶，不過初期在日本的茶葉多做為藥材使用，直到數個世紀後的室町時代，由茶人千利休集大成，才開創了日本現今的茶道。

早在日本的奈良時期已經有所謂的「行茶の儀」的文獻記載，這也是日本最早出現茶的相關文字記錄。當時的遣唐使帶回了茶和《茶經》，影響到日本當地有了栽種茶樹的想法。到了平安時代，貴族和僧人飲茶變為一種風氣，中途雖曾一度衰落，但到了鎌倉時代初期，從中國宋朝歸來的日本榮西禪師帶回了粉末狀的茶葉及碾茶法，並寫下了《喫茶養生記》一書，講述茶葉的種植、加工及飲茶法，再伴隨著日本本地的茶樹栽種成熟，於是，有了製作碾茶的技術以及宋朝的點茶其品評茶湯的制度，為日本茶道奠定了基礎；後來發展到室町時代，飲茶在武士間廣為風行，公卿及幕府裡都設有專門茶人奉茶。當時日本受到宋朝鬥茶的風氣影響，貴族和平民間流行以製作抹茶比較手藝高下的遊戲(主要看湯色、湯花和茶味)，貴族舉辦的稱茶數寄、平民則稱茶寄合，直到足利義政幕府的茶人村田珠光，吸收了僧院的樸素淡泊茶禮，一改飲茶作樂的風氣，轉變為結合茶與禪，成為樸質、淡泊，修養身心的社交場所。

從娛樂性質的茶寄合轉變為一期一會的茶會，這是有鑒於村田珠光、千利休兩位重要茶人的思想及行動影響，在16世紀末，終於建立起日本獨樹一幟的茶道文化。



抹茶和茶道的關係

日本在奈良時代始用茶葉，但開始栽種茶樹的文獻記載最早可追溯至平安時代，僧侶永忠從唐代帶回茶樹的栽種經驗及種子，因為獻茶後天皇十分喜歡，下令全國開始種植茶樹，開啟日本種茶之濫觴。多年後，日本的茶樹種植逐漸成熟，但仍使用片狀的茶葉，至鎌倉時代，僧人榮西從宋朝帶回末茶(碾成粉末狀的茶葉)，文獻記載：「茶有末茶，有葉茶…唐宋用茶，皆為細末，制為餅片，臨用而輾之…」，當時榮西帶回日本的末茶，因語音上的變異，即是今日我們說的抹茶，而碾茶法在日本也稱之為抹茶法。

喝茶的庶民化

到了鎌倉時代，貴族及武士間才流行飲茶，一直到室町時代，喝茶的風氣廣為盛行，路上也可見施茶字樣，而首府所在的京都近郊產茶的茶園也愈來愈多，仁和寺、宇治、栂尾、醍醐都是當時最早開始產茶的地區。這樣的情況發展到15、16世紀，日本人飲茶已脫離中國的習慣而發展出自己的品茶及茶道了。

日本人生活中的抹茶地位

榮西從宋朝還帶回了當時流行在中國的飲茶法──「點茶」。「點茶」即日本茶道的前身，是將茶粉放入茶盞中，加入熱開水用茶筅攪拌，讓茶末和水混合成茶液，攪拌至表面浮有白色泡泡。古代詩詞說道：「白乳浮盞面，如殊星淡月」指的即是點茶。而宋代文人們以表面泡沫的優劣做為競賽娛樂，稱為鬥茶。

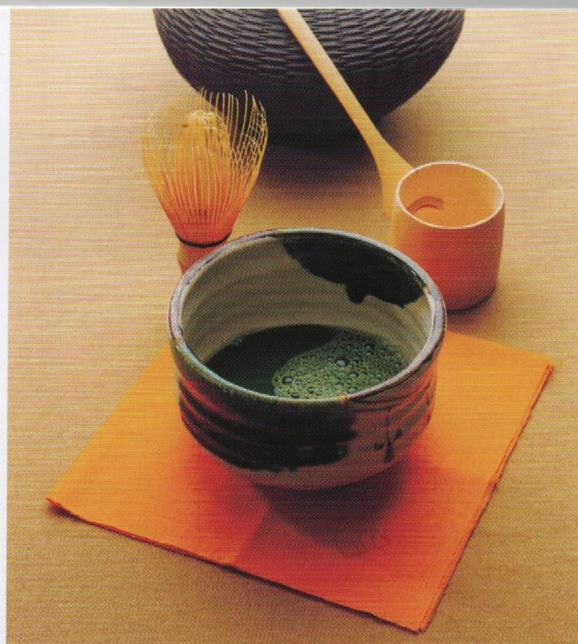
日本的鬥茶文化在14世紀開始衰退，被逐漸成形的茶道所舉行之茶會取代，參與其中的人士都抱持著一生只見一次的心情對待彼此，茶會中，眾人共同飲用一杯濃茶，分享當下的無常人生與珍重每時每刻。

我們常說的抹茶，原意應是指將綠茶茶樹的茶葉磨成茶粉的一種飲用方式。抹茶的茶樹和做為煎茶或玉露茶的茶樹不同，其風味也不一樣，由於品質好、量少單價高，多被用在茶道；但近年來，由玉露茶或較低層茶樹葉子被大量製成的粉末也稱之為抹茶或綠茶粉，不過其色澤、香氣及粉末顆粒大小皆和正宗抹茶不同，主要被使用在甜品或加工品上。

【日本茶道的進展變化】

時代	變化
奈良時代	茶葉從中國傳至日本
平安時代	日本開始栽種茶樹
鎌倉時代	碾茶法及鬥茶傳入日本，影響日本茶道
室町時代	日本茶道創立

尋味 抹茶



抹茶粉多年前就被大量使用在甜品上，但是正式以抹茶為號召的抹茶專賣店，近幾年在台灣才拉開序幕，想要飲用正統的抹茶或是創意的抹茶甜品，不必遠度重洋。想要購買抹茶粉自己DIY，也是愈來愈容易取得，以下介紹的店家都深為自家販售的抹茶飲品及甜品自豪，並有抹茶粉的販售，有機會不妨前往一試。



【TSUJIRI 辻利茶舗】

「TSUJIRI辻利茶舗」是由日本的抹茶第一品牌京都府宇治市的「辻利──本店」及抹茶喫茶店先驅「小倉辻利」共同創建的品牌。「辻利」是在日本江戶時代末期萬延元年(西元1860年)時誕生於京都宇治，辻利的創業者辻利右衛門，是第一位將「玉露」的香氣與甘甜味提升到最高境界的重要人物；此外，他也發明了可將茶葉溫度與濕度都完美保存的「茶櫃」，日本的茶文化也因此發展到各地。

北九州小倉的「辻利茶舗」是於大正12年(西元1923年)，成為京都宇治本店(辻利── 本店)的九州分店，「小倉辻利」是辻利的喫茶文化先驅，使用京都宇治本家工廠出產的最高級抹茶，來自有機無農藥茶園，創造出許多豐富的餐點，像是辻利冰沙，或是辻利漂浮等都是小倉辻利特有的商品，也讓大家享受到不同的抹茶。

開設在台灣的辻利茶舗，結合了日本傳統抹茶文化以及時尚明亮的店舗環境，加上專為台灣消費者設計的辻利甜品品項，讓台灣人用平實的價格就能感受到最傳統的日式抹茶風味，同時享受無添加色素及香料的安心美味。





SPOT DATA

台北市大安區忠孝東路四段45號B1
電話：(02)2721-6863
營業時間：週日～週四 09:00～21:30
週五、週六與例假日前一天09:00～22:00
www.tsujiri.com.tw



【明森宇治抹茶】



從台中起家，由台灣人創立的抹茶風味主題店，其商品是使用已有一百多年歷史的京都「宇治森半」的抹茶粉製作。在台中的本店其面積空間明亮，採以日式茶屋的風格設計、露天日式造景庭院，讓顧客在享用美食的當下，皆能感到自在、沒有壓力，店內除了販售多款抹茶飲品、甜點、咖啡外，也有運用抹茶製作而成的蕎麥麵等餐點，還有新鮮食材製作的日式簡餐，近年來在各地開設多間分店，皆受到消費者喜愛。

SPOT DATA

台中市西區存中街161巷1號
營業時間：11:00～21:00，每週四公休
電話：(04)2375-6262
hocom.tw/web/Home/index?key=5092298615

【和茗甘味處】



在遊人如織的永康街，和茗甘味處打造了一處日式甜點的天堂，小巧的庭園，讓顧客彷彿置身日本，販售商品主打日式甜品和冰淇淋。老闆是在日本工作多年的台灣人，因為喜愛日式甜品，退休回台後決心開設一家專賣日式甜品的菓子店，並且將其改良成台灣人喜愛的口味，抹茶產品更是這裡的招牌，就連日本遊客來觀光時，也會光顧。其販售商品種類繁多，標榜使用宇治產的抹茶，每樣甜品的裝飾豐富，就像是藝術品般，給人美不勝收的感覺，店內設有座位及地下室，讓消費者可以在輕鬆的氛圍中享用甜品。

SPOT DATA

台北市大安區金華街221號1樓
營業時間：12:30～21:30
電話：(02)2351-8802
www.facebook.com/myowacafe

【走訪台灣的抹茶甜品專賣店】

（以下資料僅供參考。資料日期：2019年7月23日）

店　名	地　　址	電　話
Machikaka WACAFE	台北市中山區南京東路三路216巷4號1樓	(02)2777-2777
Matcha One 永康店	台北市大安區永康街75巷16號	(02)2351-0811
平安京茶事	台北市中正區師大路165號	(02)2368-2277
伊藤久右衛門	台北市中正區中山北路一段132號1樓	(02)2567-5335
御前上茶 (京都宇治抹茶專門店)	〔台北新光南西店〕：台北市中山區南京西路15號B1(南西三館) 〔新竹巨城店〕：新竹市東區中央路229號4F(影城售票處旁) 〔台南新光西門店〕：台南市中西區西門路一段658號B2 〔高雄新光左營店(彩虹市集)〕：高雄市左營區高鐵路115號3樓 〔高雄漢神成功本店〕：高雄市前金區自強三路235巷16號	(02)2581-2565 (03)535-1058 (06)303-0298 (07)345-1780 (07)251-0288
茶寮侘助	台中市東區進化路205巷5號 www.facebook.com/saryouwabisuke(需先在FB上預約餐點)	
花見宇治抹茶甘味處	台南市中西區西門路二段222號	(06)223-6593
宇治・玩笑亭	高雄市新興區尚義街148號	
草DORO	高雄市鼓山區龍水路209號	0970-523-221

人氣好評抹茶風味

圖片協力：辻利茶舖、明森宇治抹茶



白玉聖代抹茶

Q彈的白玉丸子佐以香濃的黃豆粉及黑糖蜜，配上香滑沁涼的抹茶霜淇淋，傳統的搭配卻令人印象深刻。



辻利冰沙漂浮聖代

以抹茶冰沙做底，再擠上以義大利Gelato為基底的香滑沁涼抹茶風味霜淇淋，感受滿滿茶香和美麗層次。



抹茶冰拿鐵

健康抹茶加上新鮮牛奶，口感滑順且帶芬芳的茶香，帶來味蕾雙享受。



辻利冰沙

日系綿密口感的抹茶風味冰沙，入口時茶香風味四溢卻不苦澀，是品嚐純正抹茶風味的沁涼首選。



宇治金時

辻利茶舖的夏天人氣商品，刨冰上淋了滿滿的抹茶粉製作的茶蜜及煉乳，放上一大匙甜而不膩的紅豆泥，再配上份量感十足的白玉丸子，夏日消暑定番。



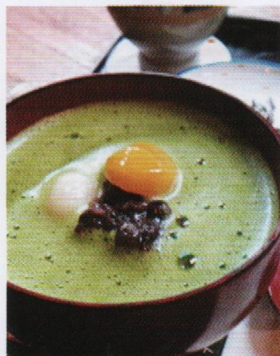
金時霜淇淋

底層放了特製宇治煎茶凍，滑溜的口感配上香純濃郁抹茶霜淇淋，再搭配上不甜不膩的蜜紅豆，濃郁又甜蜜的沁涼選擇。



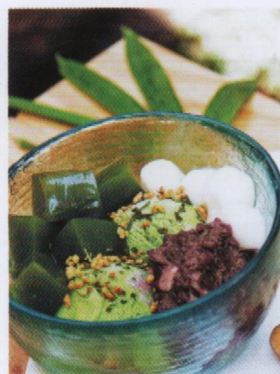
宇治金時凍飲

濃濃抹茶香當茶基底，擠上不油不膩的雪白鮮奶油霜，再加上紅豆和抹茶凍的無敵搭配，用料相當豐富，限定夏季才有的大人風飲品。



抹茶紅豆甜湯

冬天最適合來碗熱呼呼的抹茶紅豆湯，日本傳統作法，採用日本昆布條，香香又鹹鹹，可綜合紅豆甜味，最後再配上一杯宇治煎茶享用，給你一個溫暖的冬天。



宇治金時

採用頂級宇治抹茶粉，手工製抹茶冰淇淋，再加上白玉丸子、抹茶凍，佐以不甜不膩的紅豆，撒上玄米粒，沒有添加人工香料、色素，是日式甜品中的人氣第一名。

宇治金時是什麼呢？

宇治指的是京都府最有名的綠茶——宇治茶，金時指的是紅豆，在日本紅豆又稱為金時豆，宇治金時指的即是以最高級的抹茶粉做為糖漿，淋在刨冰上，再搭配紅豆享用的抹茶紅豆刨冰。演變到今天，宇治金時已經成為日本刨冰界中的代表甜點，除了抹茶和紅豆的材料不容改變外，又紛紛添加其他配料，像是抹茶冰淇淋、白玉丸子(麻糬)、煉乳、抹茶凍等等，口感豐富又不會彼此干擾，在抹茶及紅豆兩位主角的強力拉抬下，堪稱最受大眾喜愛的冰品。

和風氛圍的日式甜點下午茶

日本的甜點可分為洋菓子與和菓子，洋菓子是指西洋的蛋糕，和菓子則是日本傳統甜點，主要以豆沙餡為主。和菓子又可分為含水量多的生菓子，以及含水量少的乾菓子。和菓子的發展和茶道有密切的關係，在喝完薄茶後吃個乾菓子，或品嘗完濃茶後來顆生菓子，可以帶出抹茶的甘甜味。一般來說，生菓子適合搭配濃茶享用，乾菓子除了濃茶不宜外，薄茶、玄米茶等，任何茶類都適合。傳統的日式下午茶在享用時有下列原則要注意，從這些小細節中，也能看出日本人在禮儀方面特別講究：

1. 飲料和甜點的擺放，甜點在左邊，飲料在右邊，若有濕紙巾或餐巾，則放在最右邊。
2. 茶只能注入茶杯約七分滿，茶杯上若有花紋，花紋要正對坐者。
3. 羊羹和生菓子要附上餐具，乾菓子可以不附。

辻利茶舖的內田副總經理提到，日本人一般在家中也很少自己製作濃茶或薄茶飲用，年輕人對於茶道的認識，往往也是在學校的茶道社中才會有進一步的接觸，但是運用抹茶粉加入牛奶做成抹茶歐蕾，或是把抹茶加入甜點中使用，則是常見的日常飲食。

抹茶粉哪裡買？

在台灣想買抹茶粉，除了可上網購買外，日系百貨公司的超級市場也能採買，或者到專營販售抹茶點心飲品的專賣店購買，皆可買到品質優良的風味抹茶粉。下列介紹幾款製作飲品及甜點使用的抹茶粉，供作參考。



宇治森德宇治抹茶入綠茶（130g）



東京銘茶抹茶（40g）



千茶莊綠茶（150g）



京都宇治本店販售之高級抹茶粉，採用宇治產地的綠茶，能夠同時品嚐到甘醇和微苦味，可以做濃茶使用。



MT抹茶粉罐（180g）

抹茶粉的保存方式

●放入茶罐中保存：避開日光、密封性高，也能隔絕其他味道的污染，是最安全的保存方式，並且最好在一個月內使用完畢。

●放入冰箱冷藏保存：若知道久久才會使用到抹茶粉，則可以密封後放入冷藏保存，但經常性地取出使用，會因溫度的改變而影響風味，所以是萬不得已才使用的保存方法。

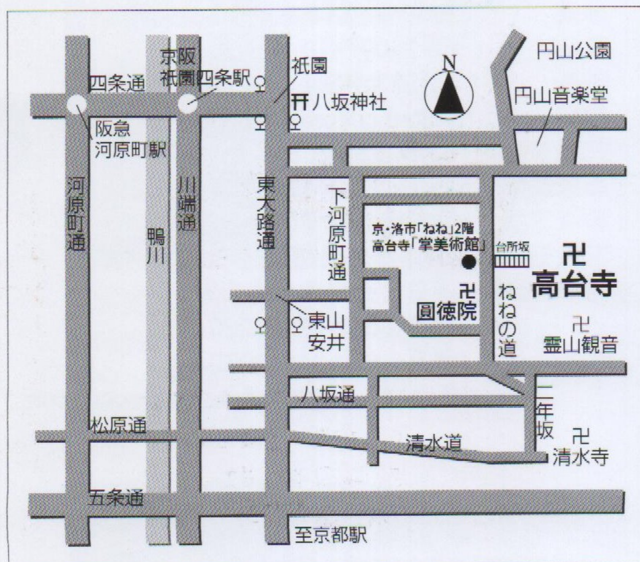
★感謝CITY SUPER超市提供產品拍照。相關訊息請洽如下：
遠企店TEL：0809-088-680（遠企購物中心B1&B2）
復興店TEL：0809-070-010（SOGO百貨復興館B3）
天母店TEL：0809-080-966（SOGO百貨天母店B1）
板橋店TEL：0809-092-700（Mega City板橋大遠百B1）
新竹店TEL：0809-098-855（Big City巨城購物中心B1）
台中店TEL：0809-090-520（Top City台中大遠百B2）

★感謝辻利茶舖提供產品拍照。
相關訊息請洽如下：
網址：www.tsujiri.com.tw
微風信義4F
TEL：(02)-2722-6786
SOGO百貨台北忠孝館B1
TEL：(02)-2721-6863



暢遊・高台寺

日北名刹高台寺位於京都冬山靈山之麓。戰國時代，叱吒風雲的著名武將豐臣秀吉(西元1536～1598年)病逝後，夫人北政所(西元1548～1624年，秀吉病逝後出家，號高台院湖月尼)為祈禱其夫冥福，安養修佛，建於慶長十一年(西元1606年，明神宗34年)。寬永元年(西元1624年)迎請建仁寺高僧三江紹益開山住持，號稱高台寺。營造之際，一統天下的德川家康(西元1542～1616年，江戸幕府創立者)為籠絡豐臣秀吉舊部，穩定政局，曾給予極大的財政援助，故寺觀壯麗至極。

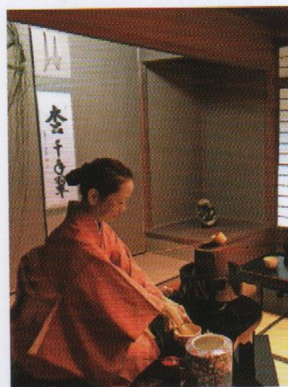


高台寺主要活動時間

2019年9月6日～22日	觀月茶會
2019年10月6日	政所茶會
2019年12月7日～8日	鬼樂茶事
2020年1月10日～3月1日	夜咄茶會
2020年5月9～10日	新綠茶會
2020年7月4～5日	七夕茶會
2020年8月1～18日	浴衣茶會
2020年9月4～20日	觀月茶會

※此日程表為暫訂行程，費用、內容等詳見官網。

【茶道體驗】



高台寺方無提供翻譯服務，如不諳日語，需有翻譯人員隨行。

◆立禮式（座席）　7～20人
每人¥3,000
（6人以下的團體¥20,000）

◆小間（跪坐）　2～6人
每人¥4,000

即日起～2020年8月31日為止，憑本書截角至高台寺參觀，可折抵一般票價¥100。購買「高台寺・圓德院共通券」，即贈高台寺限定明信片5入。

※影印無效。※每張限使用一種優惠，明信片換完為止。※本截角無法與高台寺其他優惠共同使用。

※高台寺保留變更及修改活動內容之權利。



憑本截角至高台寺購票
可折抵一般票價
¥100



悅滋味115

抹茶BOOK

抹茶BOOK

總編輯　林少屏
出版發行　邦聯文化事業有限公司　睿其書房
地址　台北市中正區泉州街55號2樓
電話　02-23097610
傳真　02-23326531
電郵　united.culture@msa.hinet.net
網站　www.ucbook.com.tw
郵政劃撥　19054289邦聯文化事業有限公司
製版印刷　彩峰造藝印像股份有限公司
發行日　2019年11月初版
港澳總經銷　泛華發行代理有限公司
電話：852-27982220
傳真：852-31813973
E-mail：gccd@singtaonewscorp.com

國家圖書館出版品預行編目資料

抹茶BOOK / 主婦之友社作；江宓蓁譯.
－初版.－臺北市：睿其書房出版：
邦聯文化發行,2019.11
104面；18.5×24.5公分.－(悅滋味；115)
譯自：抹茶BOOK

ISBN 978-957-8472-78-5(平裝)

1.點心食譜

427.16　　108013493



staff

編者 ■ 主婦之友社
譯者 ■ 江宓蓁
編輯 ■ 林典瑋
潤稿 ■ 朝星
校對 ■ 艾瑪
內頁排版 ■ 華漢電腦排版有限公司
封面設計 ■ 甲虫影像工坊

日文版工作人員

點心&料理製作、設計 ■ ダンノマリコ
書籍設計 ■ 川添 藍
攝影 ■ 柴田和宣、黒澤俊宏、松木 潤
(以上為主婦之友社攝影課)
內文 ■ 秋山香織
編輯 ■ 町野慶美

＊參考資料(P.6-21)／日本京都府茶協同組合出版的《宇治茶大好き》

抹茶BOOK
©Shufunotomo Co., Ltd. 2018
Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.
Translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.
Through Future View Technology Ltd.

本書所有圖文內容均受著作權法保護，
未經授權，禁止翻印、複製、轉載。

憑本截角購買
「高台寺・圓德院共通券」
即贈高台寺限定
明信片5入。

盡情品味 香濃抹茶



悅滋味 81

抹茶事典

作者：桑原秀樹
定價：300元

不知從何開始，抹茶廣泛充斥於市，然而，卻鮮少有人說得清楚它的來歷。本書由日本抹茶專家親自監修，從歷史、製法、品種、業界概況、沖泡法到食譜，全方位介紹抹茶的知識，帶你一窺抹茶的深奧世界。

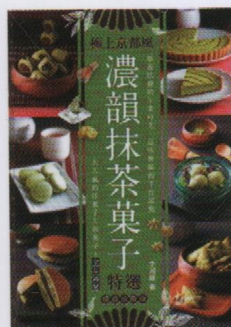


悅滋味 79

極品抹茶

作者：林 幸子
定價：280元

源起自中國、發揚於日本的抹茶，濃濃的翠綠色澤，沁入鼻腔的溫潤茶香，以及入口後的優雅滋味，都是它受人喜愛、且歷久不衰的原因。本書精選添加了抹茶美味的點心、料理、飲品，不論是和式甜品、西式點心、茶味輕食，還是搭配氣泡水、葛粉條等創新口感的翠綠飲品，都讓人忍不住想要快點嚐一口！



滋味館 68

濃韻抹茶菓子特選

作者：李湘庭
定價：360元

抹茶，是日本的傳統精神，是台灣的潮流創意。韻味獨特、茶香深邃、口感柔順。抹茶入食，是主味、也能引味，每一口都能感受溫暖幸福的和風京魅力！本書收錄了市面上最熱門風行的飲品及冰品，例如抹茶拿鐵、抹茶冰淇淋，更教你如何製作出各式抹茶甜點，讓你能一手掌握住訣竅，製作甜點不失敗。

書籍詳細資料，
請至www.ucbook.com.tw查詢



訂購方式

請利用郵政劃撥，劃撥帳號／19054289
戶名：邦聯文化事業有限公司
並於通訊欄中註明購買書名與數量，
您將於兩週內收到您所訂購的書籍。

聽到「抹茶」二字，你的腦海中第一個浮現的印象是什麼呢？
青翠的綠色、溫潤的甜味、微微的苦味以及豐富多變的香氣……
抹茶深不可測的魅力，深深吸引世人眼光，
不可否認，抹茶這幾年已然成爲世界的焦點。

本書邀請到日本百年老舖「辻利」爲各位分享品味抹茶的知識，
從種植、製造到如何泡出味道香醇濃郁的抹茶，
希望大家能夠重新認識的抹茶的基本常識。

此外，同時也介紹了能夠輕鬆品嚐抹茶色澤及香氣的甜點和料理食譜，
讓大家在生活忙碌之餘，在家也能享受好看又好吃的抹茶風味。

書中最後匯整了日本各大景點的咖啡廳、茶寮的情報，
以及台灣各地的抹茶甜點、輕食專賣店，
提供各位休閒時出遊的好去處，也能品味道地的日本風情。

那麼，就讓我們更輕鬆、更愉快地將抹茶融入日常生活當中吧！



